

# JAÉN DESTINO AVENTURA

ENERO 2020

NÚMERO #2



*El paraíso del  
turismo activo*

LA EMOCIÓN DE LA AVENTURA EN JAÉN POR JULIO RODRÍGUEZ

*Especial bicicleta*

CICLOTURISMO: JAVIER SÁNCHEZ,  
DE PETERBOROUGH A JAÉN

RUTA BIKEPACKING ENTRE  
DOS PARQUES NATURALES

RUTAS BTT POR TODA LA PROVINCIA

VÍA VERDE DEL ACEITE EN BICI

*Una estrella  
por la Sierra  
Sur de Jaén*

RUTA CICLISTA PROPUESTA POR  
PEDRO SÁNCHEZ, COCINERO, PRIMERA  
ESTRELLA MICHELÍN DE LA PROVINCIA

*Y además...*

SENDERISMO: PASEOS Y GRANDES RECORRIDOS

ESCALADA Y VIAS FERRATAS

AVENTURAS PARA TODOS POR AIRE Y AGUA

CARRERAS POR MONTAÑA Y OTRAS COMPETICIONES

DIRECTORIO DE EMPRESAS

# CALENDARIO DE PRUEBAS DEPORTIVAS 2020

## ENERO

26 > LA CAROLINA >> II Campo a Través "Ciudad de La Carolina"

## FEBRERO

02 > SANTA ELENA >> Tercera Prueba del Circuito Provincial de Orientación

09 > JAÉN >> XXIII Cross Popular "Ciudad de Jaén"

16 > MARTOS >> Cuarta Prueba del Circuito Provincial de Orientación

21 > ÚBEDA >> Tercera etapa de la Vuelta Ciclista a Andalucía 2020

22 > JAÉN >> Cuarta Etapa de la Vuelta Ciclista a Andalucía 2020

> ÚBEDA >> IV Duatlón de Menores Vialterra Úbeda

Campeonato de Andalucía de Duatlón Cadete  
Circuito Andaluz de Duatlón de Menores

25-26 > JAÉN >> Andalucía Bike Race

27 > ANDÚJAR >> Andalucía Bike Race

## MARZO

15 > SANTISTEBAN DEL PUERTO >> Quinta Prueba del Circuito Provincial de Orientación

21-22 > JAÉN >> CxM Lagarto Challenge

22 > NAVAS DE SAN JUAN >> V Duatlón Cross "Francisco Ruiz Montalvo"

29 > MONTIZÓN >> VII CxM Montizón - Condado de Jaén

## ABRIL

18 > CAMBIL >> Ultra Mágina Top Trail

19 > VILLANUEVA DE LA REINA >> V Duatlón Cross Villanueva de la Reina

26 > FRAILES >> Sexta Prueba del Circuito Provincial de Orientación

## MAYO

29 > CAZORLA >> Ultra Trail "Bosques del Sur"

30 > ANDÚJAR >> Meeting Internacional de Atletismo "Jaén Paraíso Interior, Memorial Francisco Ramón Higuera"

## JUNIO

5-7 > SEGURA DE LA SIERRA >> Festival Internacional del Aire FIA El Yelmo

20 > MANCHA REAL >> VII CxM Mancha Real - Sierra Mágina

## JULIO/AGOSTO

Circuito Provincial de Travesías a Nado por los Embalses de Jaén

> POZO ALCÓN >> IV Travesía a Nado "Sierra de Cazorla"

> HORNOS >> IV Travesía a Nado "Embalse del Tranco"

> MARMOLEJO >> VI Travesía a Nado "Villa de Marmolejo"

## AGOSTO

02 > MARMOLEJO >> X Triatlón "Villa del Agua"

## SEPTIEMBRE

12-13 > SANTIAGO-PONTONES >> Ultra Trail Sierra de Segura

20 > PORCUNA >> VI Duatlón Cross de Porcuna - Tierra de Iberos

## OCTUBRE

11 > QUESADA >> CxM Sierra Cazorla Trails

18 > PEAL DE BECERRO >> II Duatlón Cross de Menores Peal de Becerro  
Copa de Andalucía de Duatlón Cross de Menores

25 > MARMOLEJO >> XII Duatlón Cross "Balneario de Marmolejo"

## NOVIEMBRE

8 > ANDÚJAR >> VI Duatlón Cross "Ciudad de Andújar"



# TU AVENTURA TE ESPERA EN JAÉN

Francisco Reyes Martínez

Presidente de la Diputación Provincial de Jaén

Estamos convencidos de que Jaén es tu destino. Este es el territorio para las personas amantes de la aventura y el descubrimiento; el escenario para quienes buscan los retos que alimenten las mejores experiencias. Por eso, un año más os presentamos la completa oferta turística de actividades en la naturaleza que ofrece nuestra provincia.

Aunque todos cabemos en el turismo activo, volvemos a interpelar a los visitantes más inquietos, a las personas que buscan las soledades y la calidad de nuestros parques naturales. Los caminos que recorren nuestros olivares, las veredas más escondidas, los ríos más limpios y caudalosos, las carreteras panorámicas más tranquilas, las cumbres de montaña y los descansos en nuestros pueblos y ciudades monumentales van a facilitarte las experiencias más satisfactorias. No existe mejor fórmula que la actividad deportiva combinada con la gastronomía saludable, nuestros aceites de oliva virgen extra y las atenciones de nuestros alojamientos.

Como bien sabes, además de contar con el mejor escenario para tus aventuras, Jaén te ofrece

una amplia carta de servicios y alojamientos que te permitirán organizar tus viajes con la garantía de contar con el apoyo que puedes necesitar, incluso cuando estés deambulando en las inmensidades de nuestras montañas. Por eso en este número 2 de la revista hemos dado protagonismo a las empresas, a las personas expertas que mejor conocen las distintas modalidades deportivas, y las hemos invitado a dejar sus consejos para ti. Consejos para turistas expertos en las distintas modalidades de viajes de aventura.

Del mismo modo hemos dado mayor espacio a la información de viajes en bicicleta, en distintas modalidades, porque en nuestra estrategia de promoción queremos consolidar la idea de que a Andalucía se llega en bicicleta por la provincia de Jaén.

Montañeras, cicloturistas, senderistas, escaladores, nadadores de aguas abiertas, parapentistas..., deportistas en solitario, en grupo y en familia van a encontrar en nuestro territorio la autenticidad, la calidad ambiental y la mejor orientación para sus próximos proyectos de entrenamiento, competición y vacaciones.

...Porque Jaén es DESTINO AVENTURA.

## JAÉN DESTINO AVENTURA

www.jaenparaisointerior.es

Edita\_  
Diputación de Jaén

Redacción\_  
Alberto Martínez

Fotografías\_  
Javier Milla /  
Archivo de la  
Diputación de Jaén

Infografías\_  
Virginia Alcántara

Diseña y maquetación\_  
Virginia Alcántara

Depósito legal\_  
J 12 - 2019



## COMPETICIONES DEPORTIVAS DIPUJAÉN

Si lo tuyo es la vida sana y el deporte mezclado con cierto toque de adrenalina y aventura, esta es tu aplicación. Diputación de Jaén te ofrece un amplio calendario de competiciones deportivas que van desde las carreras populares, pasando por la natación hasta las diversas pruebas de duatlón-cross, orientación o montaña en los formidables escenarios de nuestro Paraíso Interior.

Descarga aquí la App gratuita:



Circuito Provincial de Travesías a Nado por los Pantanos de Jaén





4-7

**REPORTAJE**

4 > El paraíso del turismo activo por Julio Rodríguez

8-11

**CICLISMO OFF ROAD**

8 > Rutas BTT  
10 > Bikepacking. En soledad de Siles a Torres

12-15

**CICLOTURISMO**

12 > Pedaleando 1.200 kilómetros hasta Jaén  
14 > Paseo otoñal por la Sierra de Segura  
15 > Vía Verde del Aceite: un viaje a todo tren

16-19

**COMPETICIONES CICLISTAS**

16 > Andalucía Bike Race 2020  
17 > Entrevista a Triki Beltrán  
18 > Jaén reina en la Vuelta a Andalucía

20-24

**CARRERAS POR MONTAÑA**

20 > Ultratrails  
24 > Silvia Lara, campeona de España veterana: "La Camuña es mi rincón para la carrera"

25

**TRAILRUNNINGS PERMANENTES**

25 > Trailrunnings permanentes

26-29

**AVENTURAS EN EL AGUA**

26 > Rafting y kayaking. Aguas bravas en el Alto Guadalquivir  
28 > Barranquismo. Un laberinto de agua y roca  
29 > Natación en aguas abiertas. Entrevista a Segio Zafrá

30

**MAPA DE JAÉN**

32-37

**SENDERISMO**

32 > GR 247 Bosques del Sur  
34 > Recorridos por la memoria del paisaje  
36 > Jaén: destino senderismo  
37 > Un bosque de flores

38-41

**AVENTURAS PARA TODOS**

38 > Un paraíso para la aventura  
40 > Parque Aventura Cazorla  
41 > En la cuerda floja

42-43

**VÍAS FERRATAS**

42 > La Mocha. Ferrata para la aventura

44-45

**ESCALADA**

44 > Escalada a un paso de la capital

46-47

**OLEOTURISMO**

46 > Una estrella por la Sierra Sur de Jaén

48-52

**AVENTURAS EN EL AIRE**

48 > FIA El Yelmo: modalidades de vuelo  
50 > Zonas de vuelo: Siete Pilillas

53-55

**EXPERIENCIAS**

53 > Directorio de empresas dedicadas al turismo deportivo

	<b>CARMEN AYCART LUENGO.</b> Un referente en el programa de Vías Verdes en España. En la actualidad trabaja en la Asociación Vías Verdes de Andalucía.		<b>RAFAEL BAYONA</b> es socio y responsable del área de turismo de la empresa Ociomágina, dedicada al ocio y a la aventura en el parque natural Sierra Mágina.
	<b>JOSÉ CARLOS DOMÍNGUEZ ("DS")</b> es economista y en el blog <i>La Próxima Parada</i> recoge un buen número de rutas, experiencias y consejos para el viajero.		<b>JORDI FERRER GISPERT</b> es el responsable de la web <i>senderismo.net</i> , una recopilación de viajes de trekking y montaña alrededor del todo el mundo.
	<b>JOAQUIM MAÑAS MARCIÑACH</b> está detrás del blog <i>deandar.com</i> , que recoge propuestas al aire libre de senderismo, bicicleta y vías ferratas.		<b>CATALINA MORAL CAÑETE</b> es Técnico Superior en Animación y Actividades Deportivas y gerente de Aventura Sport desde el año 2003.
	<b>RICARDO MORENO</b> es gerente de la empresa de bicicletas eléctricas eBike Cazorla, una alternativa para explorar el entorno de forma respetuosa.		<b>JOSÉ MANUEL ORDÓÑEZ RAMOS</b> está al frente de Guadalkayak, una empresa especializada en kayaking y rafting en el Alto Guadalquivir.
	<b>JOSÉ ANTONIO PASTOR GONZÁLEZ</b> es profesor de Geometría y Topología en la Universidad de Murcia y creador del blog <i>Montañas del Sur</i> .		<b>JULIO RODRÍGUEZ CABRERA</b> , coordinador de E.F. en el CEP de Jaén, es uno de los promotores de la iniciativa <i>Al Curro Corriendo</i> y el blog del mismo nombre.
	<b>PEDRO SÁNCHEZ JAÉN</b> , chef y ciclista por afición. Su restaurante Bagá, en la capital, ha sido reconocido con la primera estrella Michelin de la provincia de Jaén.		

NUESTROS REPORTAJES ESTÁN ORGANIZADOS EN CUATRO GRANDES BLOQUES: "AVENTURA", "GENTE PRO", "COMPETICIÓN" Y "DESTINO", SIGUIENDO UN CÓDIGO DE COLOR

- ◆ AVENTURA
- ◆ GENTE PRO
- ◆ COMPETICIÓN
- ◆ DESTINO



DESTINO

# EL PARAÍSO DEL TURISMO ACTIVO

Jaén nos ofrece a los amantes del deporte en la naturaleza tantas posibilidades que no sabes bien dónde poner rumbo en tu próxima visita. Un enorme campo de entrenamiento que te hará sentir vivo a cada paso o pedalada.

[ Por JULIO RODRÍGUEZ CABRERA - Coordinador de Educación Física en el Centro de Profesorado de Jaén ]



TODOS LOS NIVELES, TODAS LAS POSIBILIDADES:  
ASÍ ES JAÉN



Escalada en Otiñar, Jaén capital.

Foto: JOSÉ MANUEL PEDROSA

Ascendiendo con esfuerzo, ganando metro a metro la cumbre, por uno de los barrancos más aislados y recónditos de la **Sierra Sur de Jaén: La Hoya**. En otrora su piso de piedra seca era paso habitual de caminantes —por el aprovechamiento de sus recursos naturales— pero hoy nos ofrece la posibilidad de encontrar un lugar casi privado para enfrentar el esfuerzo de mi cuerpo bastoneando a la frondosidad de un bosque encantado que corona una cima emblemática: **La Pandera**. Los ciclistas tienen su santuario en cada curva del asfalto, en la otra vertiente; pero aquí la sierra nos ofrece una mirada para senderistas avanzados, para corredores de montaña que buscan el casi kilómetro positivo. El sur de la provincia de Jaén está lleno de lugares solitarios para encontrarse con uno mismo.

Cerca, **Sierra Mágina**; majestuosa y vertical, te ofrecerá caminos y sendas desafiantes para las ruedas de tu bicicleta. Sus collados brindan generosas vistas panorámicas y rutas circulares que ascienden puertos

honestos que te pondrán a prueba. Puedes atravesar el vientre de su sierra —siempre atento a una meteorología muy cambiante— por las pistas forestales que lo recorren. Especialmente recomendable el paso por el **Caño del Aguadero** y el **Puerto de la Mata**, pudiendo hacerlo circular. La adoro por su cercanía, aunque mi corazón para la aventura sobre ruedas lo sitúa en las posibilidades infinitas entorno a **Las Banderillas**, en la **Sierra de Segura**. Da igual cómo lo visites, porque es la cima que te cautivará para siempre por la vastedad de los **Campos de Hernán Perea**, por un lado, y lo inconmensurable de los barrancos que se arrojan desde su larga cumbre, por otro. Cualquier *biker* de aventura debería consagrarse en este icónico sitio de los bosques del sur.

Pero el centro de mi universo debo situarlo en el **Valle del Madera** y su entorno, en el término de Segura de la Sierra. Quien ame la montaña y la actividad física debe anotarlo en la parte alta de la lista de sitios a visitar: te enamorará para siempre.

El otoño es especialmente bello para correr por sus alamedas, orientarse por sus trancos entre farallones de roca y explorar los profundos bosques de pinos. La parte norte del parque natural de Cazorla, Segura y Las Villas te ofrece una experiencia de sierra profunda, con multitud de senderos que se entrecruzan y pueden combinarse para entrenamientos a medida. Una oficiosa estación de trail en la sierra del agua.

La enormidad del parque más grande del país oferta al deportista y sus familias la oportunidad de fijar recuerdos imborrables. No es difícil combinar turismo sosegado con servicios específicos, a la vez que actividades deportivas ambiciosas, de alto nivel. En un mismo día he podido disfrutar de una mañana de entrenamiento de carrera por montaña por aisladas sendas; realizar una vía ferrata en familia; y atardecer con senderismo familiar lineal, recogiéndonos al otro lado para traslado al alojamiento. Todos los niveles, todas las posibilidades: así es Jaén. **CONTINÚA EN PÁG. 7 >>**

SIERRA DE ANDÚJAR Y DESPEÑAPERROS



>> VIENE DE LA PÁG. 5  
 El noroeste de la provincia es una sucesión de lomas con profundos barrancos; abundante fauna y carriles ideales para el cicloturismo o el senderismo de nivel medio. Así son los parques naturales Sierra de Andújar y Despeñaperros. Recomiendo recorrer el GR 48 en bicicleta, de oeste a este, para sumergirse en un terreno de montaña humanizada; pequeñas trialeras seguidas de tramos alegres se alternan con puertos de anchos carriles que terminan en reviradas sendas. No hay que perderse el especial tramo de La Aliseda, en Santa Elena, donde la belleza, sobre todo en otoño, es inefable.

Para saber más...  
[www.jaenparaisointerior.es](http://www.jaenparaisointerior.es)



Barranquismo en la Cerrada del Utrero, Sierra de Cazorla.

Foto: JOSÉ MANUEL PEDROSA.



# RUTAS BTT



Jaén es naturaleza, aventura, deporte. Y la práctica del ciclismo off road es uno de los grandes atractivos no solo por los centenares de kilómetros disponibles para esta modalidad, sino por los bellos paisajes que se pueden disfrutar, en cada uno de sus cuatro parques naturales.

[ CICLISMO OFF ROAD ]

1



## LOS TEJOS MILENARIOS

**T. M.:** Cazorra.  
**Salida:** Vadillo-Castril.  
**Llegada:** Vadillo-Castril.  
**Recorrido:** 48 kilómetros.



En medio de uno de los valles de la Sierra de Cazorla se levantan testigos del tiempo los dieciséis tejos milenarios, una vegetación única en este espectacular enclave escondido de la sierra. Ubicados cerca del nacimiento del río Guadalquivir, son varios los árboles que superan los mil años de edad. Uno de ellos, concretamente, está considerado el árbol más viejo de España. Esta ruta parte del poblado de Vadillo-Castril y, tras pasar el Puente de las Herrerías, las sendas y caminos de tierra nos llevarán por el nacimiento del Guadalquivir con una pequeña desviación hasta el enclave de los tejos milenarios.

Tras una visita obligada al pino de las Tres Cruces, a partir de aquí se pueden tomar diversas rutas que permitirán conocer esta zona del parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Por aquí es fácil cruzarse con alguna cabra montés o con algún ciervo. Un recorrido de 48 kilómetros que, en algunos momentos, será exigente para los mejores ciclistas, pero que permite descubrir alguno de los secretos que guarda este espacio protegido. De vuelta a Vadillo-Castril, se puede seguir conociendo distintas zonas en lo más profundo de la Sierra de Cazorla.

2



## SUBIDA A JABALCUZ

**T. M.:** Jaén.  
**Salida y llegada:** Jaén capital.  
**Recorrido:** 44 kilómetros.

La capital tiene numerosas rutas para realizar sin tener que recorrer largas distancias, ideales para la bicicleta de montaña. De entre todas las rutas posibles, la subida al pico Jabalcuz es la más espectacular. Comienza en el barrio de Las Fuentezuelas, por la Vía Verde del Aceite camino de la provincia de Córdoba. A la altura de Torredelcampo se tomará el desvío hacia el Megatín para comenzar la subida a Jabalcuz y, posteriormente, descender por el llamado Puerto del Aire de regreso a la capital. Un recorrido de 44 kilómetros, de los cuales algo más de quince serán de ascenso a este conocido puerto, con rampas tendidas. Una subida más técnica en determinados momentos, pero asequible para los ciclistas habituales, y donde se pasa de los 450 metros de la capital a los 1.552 metros de la cima del emblemático pico Jabalcuz.

UNA RUTA ESPECTACULAR SIN ALEJARSE DE JAÉN CAPITAL

3



## DESPEÑAPERROS POR EL COLLADO DE LOS ÓRGANOS

**T. M.:** Santa Elena.  
**Salida y llegada:** Centro de Visitantes Puerta de Andalucía.  
**Recorrido:** 53 kilómetros.

Despeñaperros es parque natural y frontera, por Jaén, de Andalucía con el resto del país. Un desfiladero con paredes de cientos de metros en los límites orientales de Sierra Morena. Esta ruta parte del Centro de Visitantes Puerta de Andalucía. Un recorrido exigente, no excesivo en altitud ni en distancia, pero que puede considerarse una montaña rusa. Algo más de 2.100 metros de desnivel positivo que irá uniendo sendas y tramos de pistas mientras se alcanza el Cerro de los Órganos, punto clave en esta ruta ciclista. Allí es donde se ubica el Collado y Mirador de Aviación que permitirá contemplar el cañón del río Despeñaperros. Durante el recorrido se podrá contemplar, también, una calzada romana símbolo de la trascendencia de este paso natural desde hace siglos.

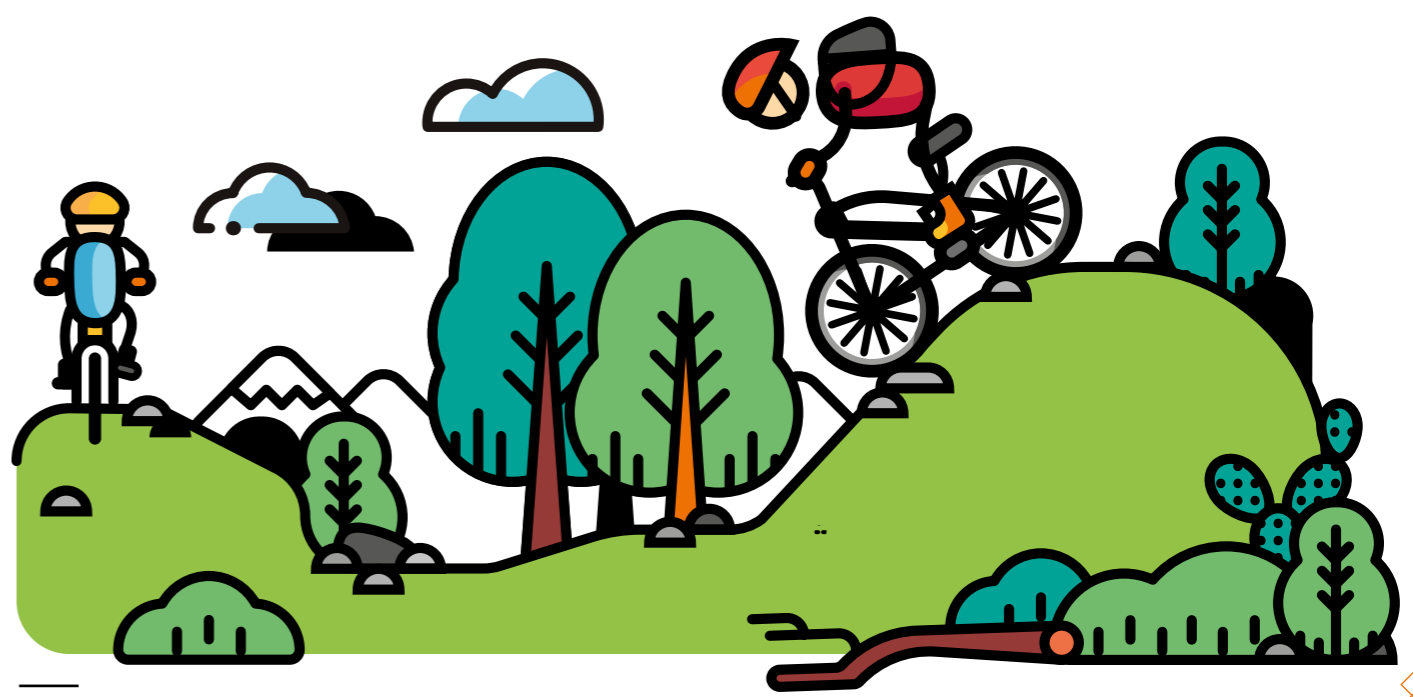
4



## CIRCULAR DE SIERRA MÁGINA

**T. M.:** Torres.  
**Salida y llegada:** Torres.  
**Recorrido:** 52 kilómetros.

Mágina es parque natural y el lugar donde emerge la montaña más alta de la provincia. Partiendo del centro urbano de Torres se pueden llegar a descubrir los grandes secretos naturales que alberga este mágico parque. Las grandes cimas y parajes de alta montaña acompañarán al ciclista durante todo el trayecto por los términos municipales de Torres, Albanchez de Mágina y Bedmar. Habrá subidas exigentes, como la ascensión al puerto de Albanchez (donde se divisará el Castillo), para continuar hasta la localidad de Bedmar. Por el Torcal se alcanzará el paraje de Cuadros. Aquí es parada obligada la torreón, la ermita y disfrutar del mayor adelfal del país. Tras la subida al Caño del Aguadero la ruta continúa hacia el Puerto de la Mata, hasta alcanzar la preciosa cascada del Zurreón y el área de la Fuenmayor, regresando a Torres por Hondacabras.



T. M.: Término municipal



# EN SOLEDAD DE SILES A TORRES

El bicipacking es una de las modalidades *off road* que se puede disfrutar en nuestro país. Un encuentro con la naturaleza en el que la bicicleta es la fiel compañera de viaje donde se descubren paisajes poco accesibles y alejados de la gran ciudad. Rutas de gran kilometraje para dormir a la intemperie y disfrutar, casi en soledad, de cada uno de los metros que se recorren.

[ CICLISMO OFF ROAD > BIKEPACKING ]



Bikepacking por la Sierra de Cazorla.

Foto: LOGAN WATTS [bikepacking.com]

El bicipacking es una modalidad de ciclismo *off road* relativamente nueva en nuestro país. Pertrechados con una bicicleta de montaña, una tienda de campaña ligera y poco más, es ideal para aquellos que buscan la soledad de la ruta y disfrutar del camino y los paisajes.

Jaén es un buen lugar para perderse. Partiendo de Siles se recorrerán algo más de cien kilómetros del sendero GR 247, transitando por la gran planicie de los Campos de Hernán Perea, hasta el sur del parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Cuatro mil metros de desnivel acumulado la mayoría por caminos sin pavimentar y carreteras de poco tráfico. Tras llegar a la localidad de Quesada y seguir en

dirección a Huesa, donde se deja el GR 247 dirección hacia otro de los grandes parques naturales de la provincia: Sierra Mágina.

Un recorrido que llevará por un desértico paisaje pasando por localidades como Larva, Cabra de Santo Cristo o Solera, donde el castillo roquero —declarado Bien de Interés Cultural— observará el pedaleo del ciclista. Este tránsito enlaza los dos parques naturales hasta alcanzar las faldas de Sierra Mágina y llegar al paraje de Mata Behid. Se conecta con el GR 7 y tras atravesar los puertos de Torres, llegaremos a esta localidad. La ruta puede terminar aquí o continuar hasta Jaén, pasando por el paraje de Bercho en las montañas de Mancha Real.

EL BIKEPACKING  
INCLUYE UN  
PUNTO DE  
SOLEDAD EN  
EL CAMINO

www.bikepacking.com



## SURESTE DE JAÉN: ENTRE DOS PARQUES NATURALES

Salida: Siles.

Llegada: Torres.

Recorrido: *Off road* / carreteras secundarias sin tráfico. 208 kilómetros.

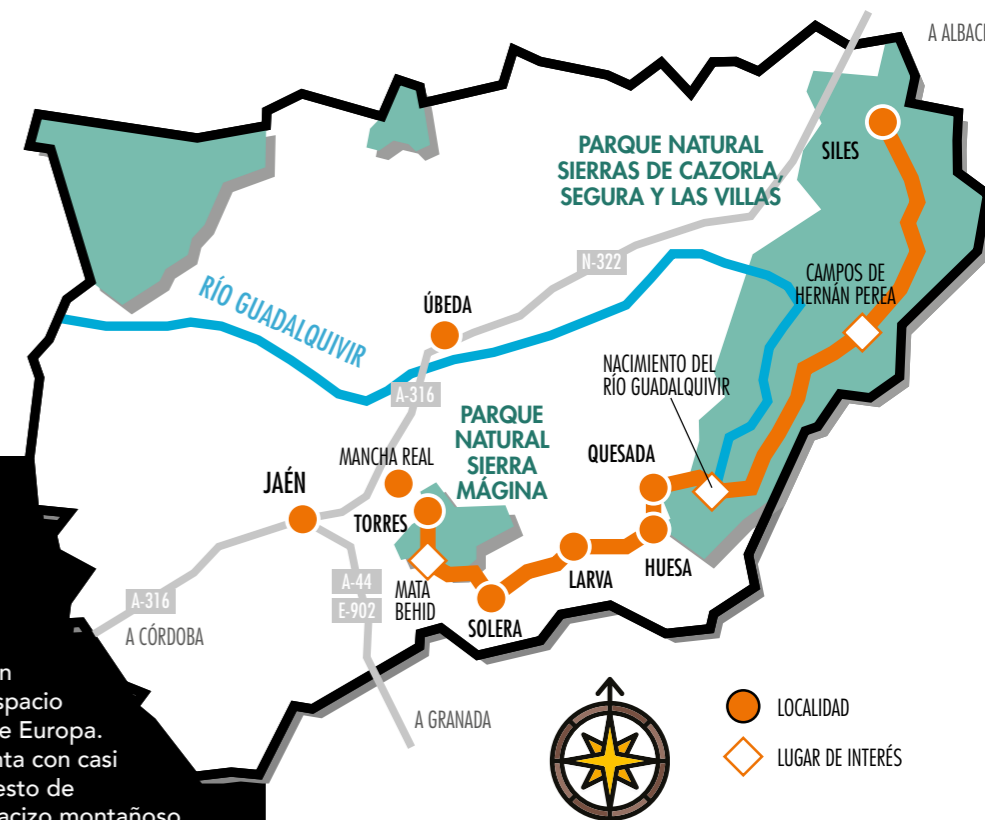


El parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, con una extensión de 214.300 hectáreas, es el mayor espacio protegido de España y el segundo de Europa. El parque natural Sierra Mágina cuenta con casi 20.000 hectáreas de territorio dispuesto de forma circular en torno al abrupto macizo montañoso de Sierra Mágina que le da nombre. Pero si algo resulta atractivo en este parque natural es su gran riqueza botánica y geológica, que le confiere una excepcional singularidad dentro de los protegidos de Andalucía.

Foto: LOGAN WATTS [bikepacking.com]



◆ Durante el recorrido hay lugares habitados como refugios vivac para descansar y reponer fuerzas.



## EBIKES PARA RUTAS DE LARGO RECORRIDO

Por RICARDO MORENO - EBIKE CAZORLA

La provincia de Jaén es un paraíso para la bicicleta de montaña. Adentrarse por sus entrañas, ricas en historia, cultura y belleza natural es un placer para los sentidos. Pero no todos tenemos la forma física necesaria para poder pedaleo por sus empinados caminos y senderos y disfrutar al mismo tiempo del entorno. Por suerte, ahora contamos con las bicicletas eléctricas o eBikes, que con su pedaleo asistido nos permiten afrontar grandes pendientes como si de un llano se tratase. Las bicicletas eléctricas son un magnífico recurso para una ruta breve o para enlazar largas travesías a lo largo de días. Son un medio extraordinario para grandes aventuras que conecten lugares distantes. Las eBikes no son motocicletas eléctricas, el usuario debe pedalear para poder avanzar, por lo que un mínimo de forma física es necesario para usarlas, aunque hay muchos modelos con diferentes niveles de asistencia. Cada vez más empresas ofrecen la posibilidad de alquilar una de estas eBikes, ofertando también el servicio de rutas guiadas. Las eBikes son, en definitiva, una nueva alternativa para explorar Jaén de forma limpia y respetuosa con el medio.

Foto: QUIM MAÑAS



# PEDALEANDO 1.200 KILÓMETROS HASTA JAÉN

De Peterborough (Inglaterra) a Jaén. Javier Sánchez terminó su estancia en Reino Unido y decidió no coger el avión de vuelta. Tras cinco años en la localidad inglesa, donde descansan los restos de la reina española Catalina de Aragón, viajó en bicicleta hasta el Castillo de Santa Catalina en Jaén.

[ CICLOTURISMO ]

El reto: unir la catedral de Peterborough, que acoge la tumba de la reina Catalina de Aragón, con nuestra Catalina, la del castillo de Jaén. Más de mil doscientos kilómetros de distancia entre Peterborough y Jaén. Este es el viaje en bicicleta que ideó Javier Sánchez para volver a su ciudad después de cinco años trabajando como enfermero en Inglaterra. Tras dos meses con la idea rondándole la cabeza, decidió dar el paso y no comprar billete de vuelta. Este viaje es un ejemplo de que se puede viajar a Jaén en bicicleta.

## "SOY UN AVENTURERO"

"Decidí que sería un homenaje a mi tierra. El kilómetro 0 fue la catedral de Peterborough, y donde la gente deposita granadas en honor a la reina Catalina. La meta, el castillo de Santa Catalina en mi Jaén". Trece etapas en 19 días. Incluso diseñó el escudo del viaje: una granada, una corona, dos aceitunas como ruedas de una bicicleta y las banderas española e inglesa. "Fue una idea que me salió de dentro. Soy aventurero y no sentí miedo, nunca me cuestioné la decisión. Era más fuerte la idea de vivir la experiencia. Durante semanas iba organizando el itinerario, cuánto podía gastarme, kilómetros al día. Yo ya me

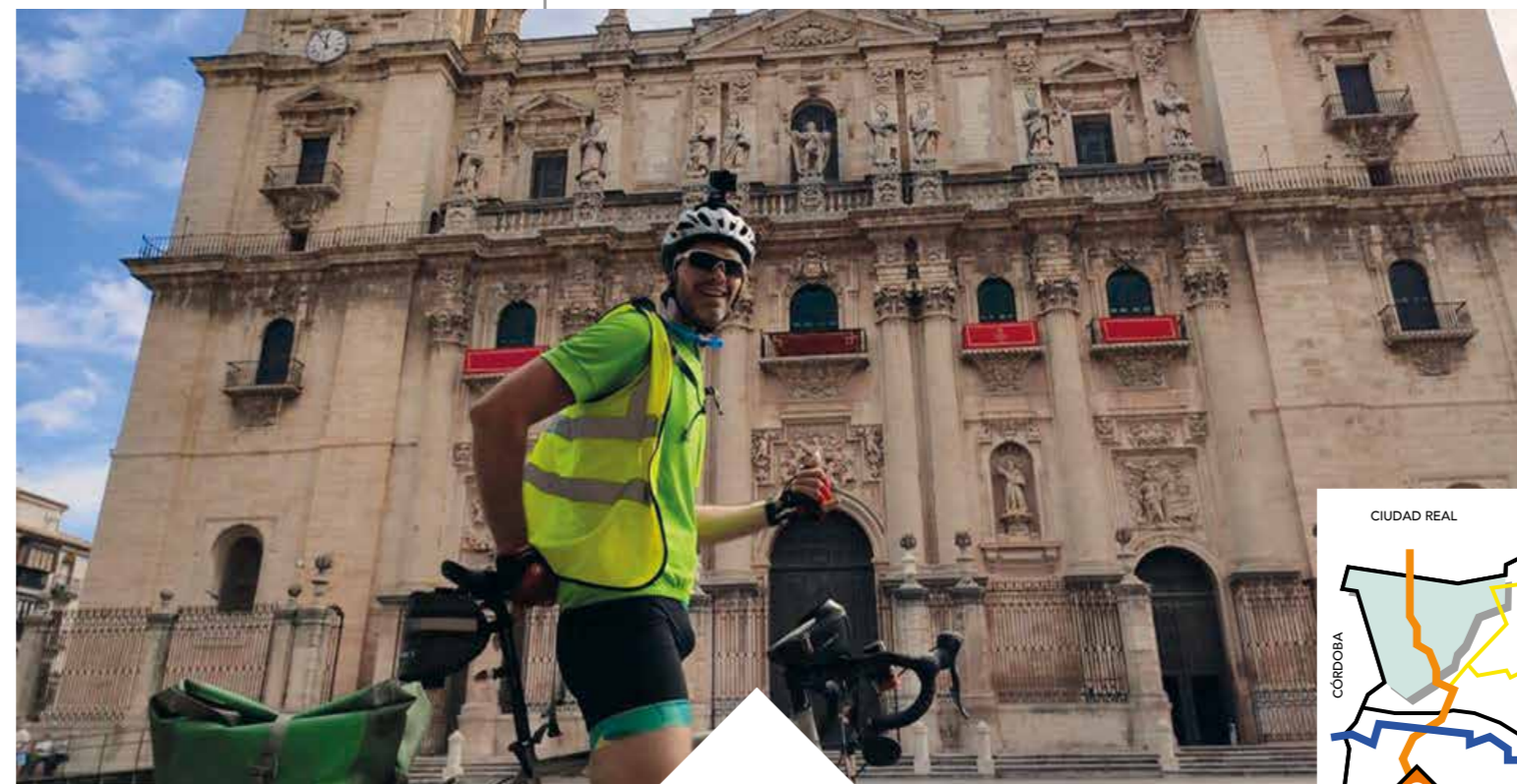
movía en bicicleta en Peterborough, dos años antes de salir hacia Jaén. Y, aunque sabía que no es lo mejor para recorrer un país y medio, la idea no se me quitaba de la cabeza", señala Javier.

Tuvo momentos casi trágicos al sur de Inglaterra, antes de llegar a Plymouth, donde cogería un barco hasta Santander. Al cruzar el parque natural de Dartmoor, estuvo pedaleando durante nueve horas por una zona sin habitantes y con rampas del 26 por ciento. Al borde de la hipoglucemia, encontró un alma caritativa que lo llevó hasta el ferry en furgoneta.

Aunque tuvo otros pequeños incidentes ninguno como este. "Ni en ese momento tan duro me cuestioné la aventura". Javier destaca que en España las carreteras son de "Champions League", en lo relativo al pavimento y a la señalización.

## "EMOCIONALMENTE BESTIAL..."

El camino desde Cantabria a Jaén fue tranquilo con las pulsaciones acelerándose al llegar a Despeñaperros. Javier entró en Andalucía por el Eje Central del proyecto *Viajar en Bicicleta por la Provincia de Jaén* (ver página siguiente) que atraviesa la provincia de norte a sur, conectando Despeñaperros con la capital. "Los dos kilómetros fi-



“ DE LA AVENTURA APRENDÍ A VIVIR EL MOMENTO Y QUE TODOS LOS PROBLEMAS TIENEN SOLUCIÓN”.

VIAJAR EN BICICLETA POR LA PROVINCIA DE JAÉN

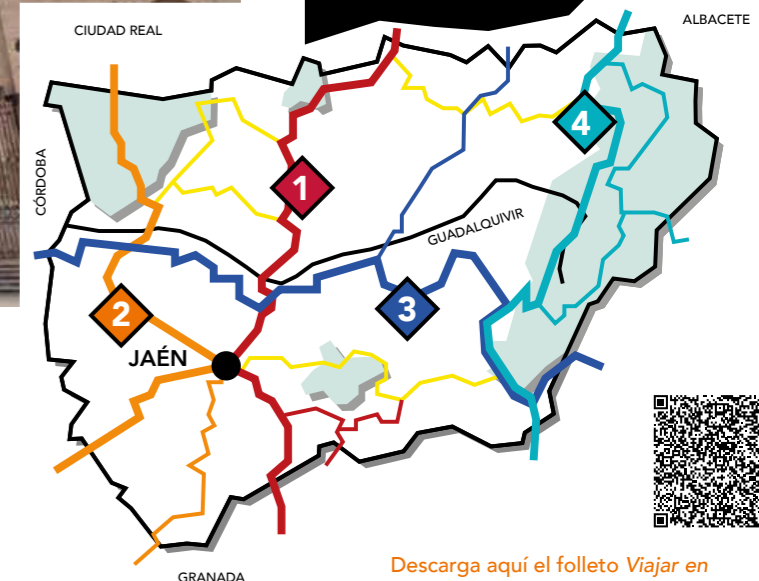
Recorrer en bicicleta las carreteras de la provincia de Jaén ofrece cientos de kilómetros para ocio y disfrute de los deportistas. Carreteras tranquilas, con pueblos dispersos que facilitan todo tipo de servicios, y que son muestra de autenticidad rural. La guía de cicloturismo recoge las principales rutas que se pueden realizar de norte a sur y de este a oeste. El Eje Central hacia el sur <1>, permitirá atravesar por la mitad la provincia desde el parque natural Despeñaperros hasta Sierra Mágina, tras pasar por el conjunto arqueológico de Cástulo en Linares. El Eje Oeste <2> coincide con la Ruta de los Castillos y las Batallas, y pasa por el Santuario de la Virgen de la Cabeza en Andújar y Alcalá la Real, visitando las grandes fortalezas de la provincia. El Eje Transversal <3> nos hará recorrer la ribera del río Guadalquivir transitando por Úbeda y Baeza. El Eje Este <4>, dentro del mayor espacio protegido de España, permite recorrer 175 km desde Siles a Pozo Alcón.

Foto: JAVIER SÁNCHEZ

Foto: JAVIER SÁNCHEZ

Javier Sánchez en el inicio y el final de su largo viaje desde Peterborough a Jaén, de catedral a catedral.

DOS CATALINAS, UN RETO, UNA AVENTURA Y MUCHA ILUSIÓN



Descarga aquí el folleto *Viajar en bicicleta por la provincia de Jaén*



# PASEO OTOÑAL POR LA SIERRA DE SEGURA

Partiendo de Santiago de la Espada descendemos a las Juntas por la carretera del río Zumeta. Luego remontamos hacia Anchuricas y La Toba y cerramos el circuito por Despiernacaballos

[ CICLOTURISMO ]

Por JOSÉ ANTONIO PASTOR GONZÁLEZ - MONTAÑAS DEL SUR



Descubre aquí el detalle de la ruta propuesta



Foto: MONTAÑAS DEL SUR



Aldea de La Toba, Sierra de Segura.

Necesitaba una inmersión urgente en un otoño auténtico, una estación húmeda, fresca, imprevisible, de tonos cálidos y sonidos broncos. Ansiaba contemplar el contraste entre las grises nubes, el rojo de los serbales y el verdor de los pinos. Requería deslizar la mirada por la banda amarilla de los chopos que definen el curso de los arroyos y ríos que todavía conservan su alma. Y así, urgido por la necesidad más primaria, me planto en Santiago de la Espada dispuesto a devorar el otoño en apenas unas horas.

El día anda rudo, con fuerte viento, nubes bajas y unos 6 grados a media mañana. Me pongo el traje de faena y todos los aderezos y me lanzo por la carretera veloz ha-

cia las Juntas. Estos primeros kilómetros favorables se mezclan con unos rayos de sol que se cuelan por encima de las crestas de Huebras. En la aldea de Tobos me detengo para coger agua. No dispongo de mucho tiempo y pronto sigo dando pedales buscando el embalse de Anchuricas. He cambiado de río pero no de sierra que sigue siendo la de Segura. Encastillada bajo los farallones del Calar de las Pilillas está la aldea de Miller. Adivino su castillo roquero y el primero de los puntales que, en armónica sucesión, convergerán en el enhiesto puntal de los Canteros, probablemente el mejor mirador de la cuenca alta del Segura. Pero antes de eso están las cuevas de los Angujones y enfrente el Parralejo. Continúo has-

ta la cola misma del embalse. Allí decido tomar el camino de Despiernacaballos que remonta por laderas imposibles y busca los escasos puntos débiles para ganar más de 500 metros desde el valle del Segura hasta las faldas del Almorchón, a casi 1.600 metros. Sopla un viento del norte que me pone a prueba en algunas de las zetas cuando lo llevo de cara. Por suerte la parte final busca netamente el sur por la vaguada del arroyo de Cañada Hermosa.

En el cruce con la carretera A-317 vuelvo a ponerme los guantes y el impermeable. Desde aquí me dejo caer 5 kilómetros a plomo casi sin tocar los pedales para entrar en Santiago bajo una fina lluvia y 4 grados de temperatura.

# VÍA VERDE DEL ACEITE: UN VIAJE A TODO TREN

En la ciudad de Jaén arranca la Vía Verde del Aceite, la más larga de Andalucía y que culmina su recorrido a 120 kilómetros de distancia en las inmediaciones de la localidad cordobesa de Puente Genil. Son muchos los cicloturistas que aprovechan para llegar en tren a Jaén y comenzar esta singular ruta por la antigua vía férrea.

[ CICLOTURISMO ]

Por CARMEN AYCART LUENGO - ASOCIACIÓN DE VÍAS VERDES DE ANDALUCÍA

La Vía Verde del Aceite tiene su kilómetro cero en las inmediaciones de las instalaciones deportivas de Las Fuentezuelas, cerca de la estación de tren de Jaén. Esta vía verde ofrece una de las condiciones más valoradas por los cicloturistas como medio de desplazamiento entre sus lugares de procedencia y la ruta cicloturista que desean recorrer, que es la intermodalidad tren + bicicleta. Se consigue así que el viaje sea un placer desde el mismo momento en que se inicia y que sea lo más sostenible posible en términos medioambientales, sin generar gases contaminantes.

La accesibilidad que proporciona el tren favorece la llegada a la Vía Verde del Aceite de viajeros desde diversos puntos de las provincias de Cádiz, Sevilla, Córdoba y Jaén. Estos trenes efectúan paradas en todas las capitales de estas provincias, que son lugares eminentemente turísticos, muy conocidos a nivel nacional e internacional. Trenes de alta velocidad y media distancia y trenes regionales facilitan la llegada. Así, mediante el transbordo en varios trenes, los senderistas y cicloturistas que desean recorrer la Vía Verde del Aceite pueden llegar a la capital jiennense.

La Vía Verde del Aceite discurre por 14 municipios, cinco en la provincia de Jaén (la propia capital, Torredelcampo, Torredonjimeno, Martos y Alcaudete), aprovechando precisamente un trazado ferroviario en desuso, el del antiguo Tren del Aceite. Una vez que cesó la circulación de los trenes por esta línea, toda la infraestructura ferroviaria fue acondicionada para ser disfrutada con unas excepcionales condiciones de seguridad y facilidad por otro tipo de viajeros, fundamentalmente caminantes y ciclistas.

Gracias a su origen ferroviario cuenta con singulares elementos de ingeniería (túneles, viaductos, trincheras y terraplenes), que la dotan de una elevada accesibili-

dad y que permiten atravesar montañas y salvar valles y desniveles sin ningún esfuerzo. Esta suavidad de trazado es muy apreciada por los ciclistas itinerantes que cargan alforjas con sus equipajes y arrastran carritos con los niños, y por los visitantes y turistas con movilidad reducida que utilizan bicicletas adaptadas, triciclos, handbikes y sillas de ruedas.

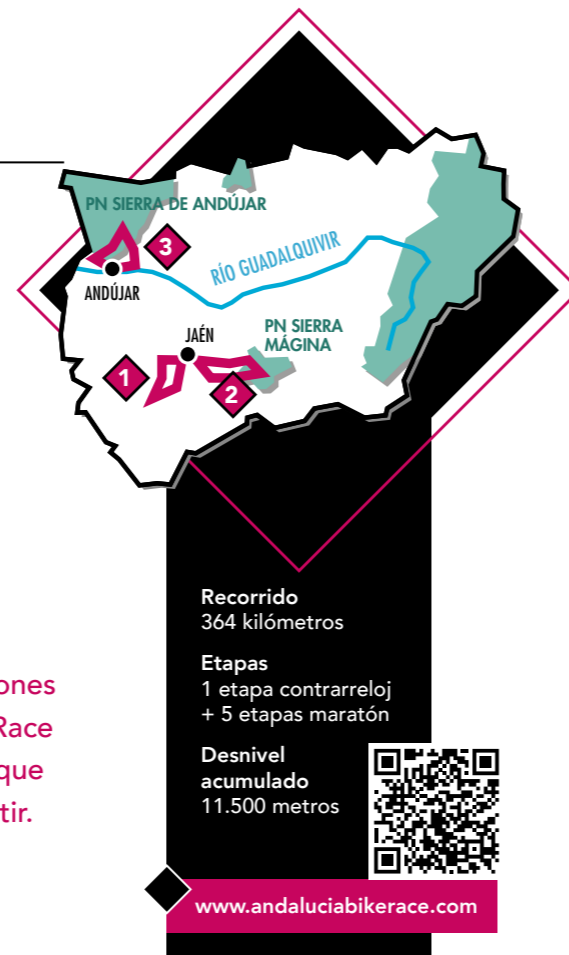
Desde la capital, el mar infinito de olivos que caracteriza a la campiña jiennense, enfilando hacia la imponente Peña de Martos y el Valle del Víboras. Pasada la antigua estación de Alcaudete, a los pies del cerro coronado por su magnífico castillo calatravo, la Vía Verde del Aceite se aproxima a las Reservas Naturales Laguna Honda y Laguna del Chinche, en las que se avista avifauna en las temporadas húmedas.

Dotada de numerosas áreas de descanso bien equipadas, la Vía Verde del Aceite se adentra en la provincia de Córdoba a través de un espléndido viaducto que sobrevuela las aguas del río Guadajoz. Junto al que salva el Valle del Víboras, es el más espectacular de los nueve viaductos metálicos que jalonan esta vía, arquitectura roblonada de la escuela de Eiffel.

La existencia de sendas estaciones con servicio ferroviario en ambos extremos de la Vía Verde del Aceite permite organizar viajes sostenibles, seguros y atractivos de comienzo a fin. Un verdadero disfrute para los sentidos de quienes pedalean y caminan por la vía verde más larga de Andalucía.



# ANDALUCÍA BIKE RACE 2020



Recorrido  
364 kilómetros

Etapas  
1 etapa contrarreloj  
+ 5 etapas maratón

Desnivel  
acumulado  
11.500 metros



[www.andaluciabikerace.com](http://www.andaluciabikerace.com)

[ CICLISMO OFF ROAD ]  
Por OCTAGON ESEDOS

Se cumple una década desde que arrancara una de las competiciones por etapas más importantes del ciclismo BBT. La Andalucía Bike Race es una carrera de referencia para los ciclistas de todo el mundo que cada año llegan a las provincias de Jaén y Córdoba para competir.



Andalucía Bike Race a su paso por la Sierra de Andújar.

Foto: OCTAGON ESEDOS

Andalucía Bike Race presented by Caja Rural Jaén anuncia su recorrido 2020 que se disputará del 25 de febrero al 1 de marzo. La carrera dará comienzo con una etapa contrarreloj y cinco etapas maratón. En esta edición destacarán las novedades: se retoma la celebración de la carrera en el mes de febrero y, la novedad más significativa, aumenta a la máxima categoría en ciclismo, Hors Catégorie (SHC) y que ofrecerá una variedad de terrenos en las cuatro ubicaciones que se recorrerán.

Esta décima edición destacará por tener un recorrido muy variado con 364 kilómetros y 11.500 metros de desnivel acumulado. Un año más, la carrera mostrará la belleza de Andalucía y de las provincias de

Jaén (etapas 1-3) y Córdoba (etapas 4-6) con un recorrido muy completo para todos los públicos que se desarrolla, entre otros parajes, por dos parques naturales: Sierra de Andújar y Sierra Mágina.

Las etapas serán duras y técnicas, pero en cada una de ellas encontraremos todos los ingredientes para que sean épicas e increíbles: tramos para rodar, subidas técnicas y senderos de bajada para acabar con una sonrisa. Una edición especial donde se han incluido tramos que hacía tiempo que no se recorrían, tramos nuevos y otros increíbles de pasadas ediciones con etapas compensadas en cuanto a dureza y técnica, prevaleciendo las vistas 360° en Jaén, Andújar, Priego de Córdoba y Córdoba.

## ETAPA 1: JAÉN

Contrarreloj. 24,5 km & 1.217 m+

Catedral de Jaén - casco urbano - subida a Jabalcuz y al Pincho - El Neveral - casco urbano - Catedral

## ETAPA 2: SIERRA MÁGINA

71,3 km & 2.190 m+

Jaén - Pegalajar - Paraje del Bercho - Pico Almadén - Mancha Real - La Guardia - Puente Jontoya - Jaén

## ETAPA 3: ANDÚJAR

69,8 km & 2.119 m+

Vega del Guadalquivir - Marmolejo - Virgen de la Cabeza - Los Caracolillos - El Madroño - Camino Viejo

## Triki Beltrán

[ CICLISMO OFF ROAD ]

Profesional durante trece años, en 2007 anunció su retirada oficial del ciclismo en carretera. Fue gregario de corredores como Lance Armstrong. En 2009 volvió a las dos ruedas, esta vez en MTB. En este ciclismo *off road*, el jiennense, encontró de nuevo una forma de disfrutar sobre las dos ruedas.

**Jaén Destino Aventura ¿No estás cansado de bicicleta?**

**Triki Beltrán** Bueno ahora practico ciclismo para divertirme y disfrutar de mi jubilación deportiva. Durante mi carrera no podía practicar MTB porque los equipos no dejaban, por ser más peligroso y ni en mi tiempo libre podía. Así que cuando he podido hacer lo que me apetece he empezado a disfrutar con la MTB.

**JDA ¿Qué aporta el ciclismo *off road*?**

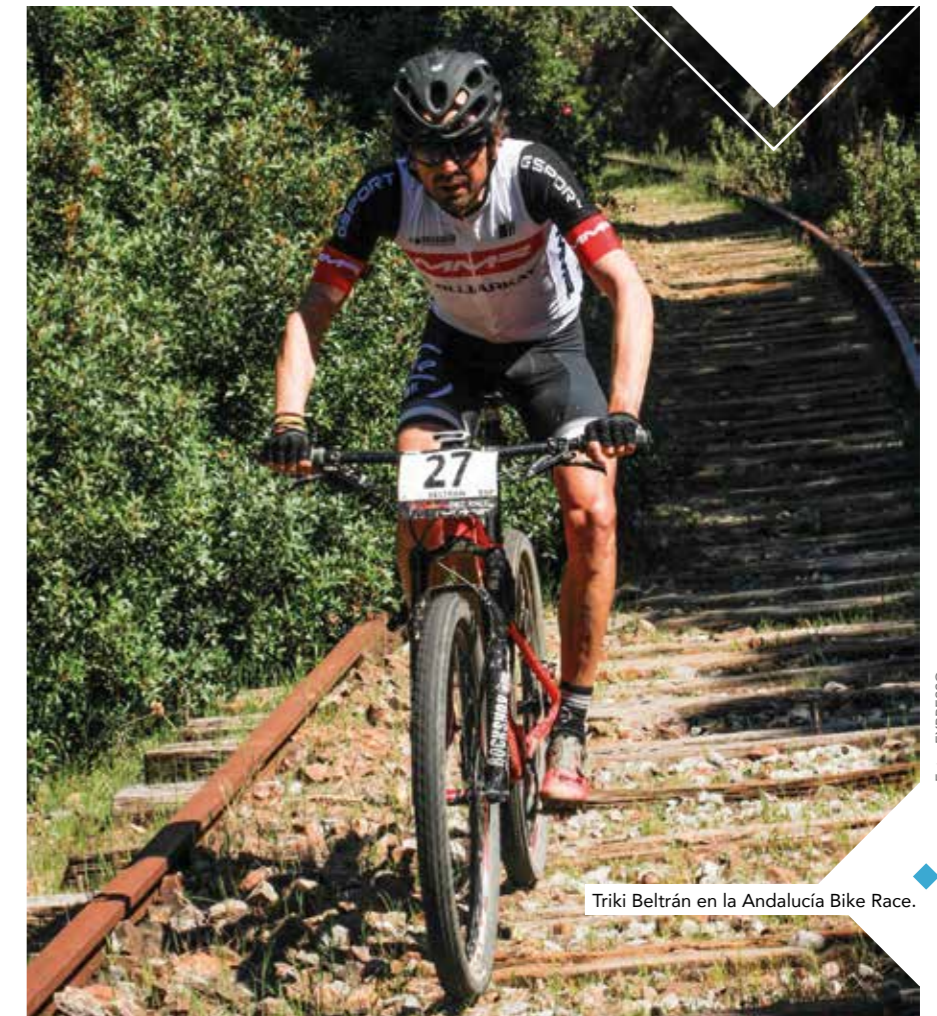
**TB** El ciclismo de montaña es una moda que he visto evolucionar con las primeras bicicletas Marín. He vivido desde cuando casi no existía hasta convertirse en categoría olímpica. En un futuro, incluso la modalidad de XCM, de maratón, también llegará a los Juegos Olímpicos. Y en Jaén, con nuestros parques naturales, somos privilegiados porque en cualquier rincón de la provincia se puede disfrutar de esta disciplina.

**JDA Andalucía Bike Race, Titan Desert... ¿te siguen gustando los retos?**

**TB** Tengo tiempo y salud. Son retos que salen anualmente y no me lo pienso. Me falta hacer pruebas como la Himalaya en BTT o The Pioneer en Nueva Zelanda. Es una filosofía de vida, porque no solo es deporte: como te relacionas con mucha gente, también es salud y viajar. Una mezcla única.

**JDA ¿Ciclismo de carretera o de montaña?**

**TB** Lo que más me atrae es que la MTB no tiene nada que ver con la bicicleta de carretera ni con su habilidad. Exige, claro está, una buena condición física, pero la destreza al manejarla o cuidarla en función de que el suelo esté seco o mojado, de que haya ramas, barro o piedras por el camino o la senda es diferente. Y eso es lo que me motiva para seguir practicando. Además, los



Triki Beltrán en la Andalucía Bike Race.

Foto: EXPRESO

paisajes son espectaculares cuando te sales de los caminos tradicionales y encuentras lugares apartados.

**JDA ¿Largas etapas o más cortas pero con espectaculares paisajes?**

**TB** El reto es complicarse la vida. Yo, particularmente, soy corredor de fondo y lo que me atrae y me motiva es ponerme las cosas difíciles. En Jaén tenemos carreras que me apasionan como la Ultra de La Irueña, el campeonato de España que se celebra en Cazorla o el Desafío Sierra Sur. Pero hay más pruebas espectaculares en enclaves como Despeñaperros.

**JDA ¿Qué zonas de Jaén sueles rodar para practicar?**

**TB** Los parques periurbanos de Jaén capital por las faldas del Castillo, el Neveral o bien coger la Vía Verde del Aceite y ascender por Sierra de la Grana, Jabalcuz hasta el Puerto del Aire y bajada por El Pincho. Hay sendas que tienen zonas técnicas, espectaculares. Entreno mucho, también, por la zona de los Puentes, colas del pantano o Puerto Pitillo, Carhelejo y Cárcheles en la Sierra Sur, o Pegalajar, Siete Pilillas y el Almadén en Sierra Mágina.

“ CON LA MTB TODOS  
LOS DÍAS APRENDES  
ALGO NUEVO PARA  
DISFRUTAR DE  
LA BICICLETA ”

**MANUEL 'TRIKI'  
BELTRÁN**  
48 años. Jaén

Ciclista profesional que durante años recorrió miles de kilómetros en las etapas de las grandes vueltas como el Tour de Francia, el Giro de Italia y la Vuelta a España. Gregario de lujo en equipos como el Mapei, Banesto o Discovery Chanel, cuenta con victorias en La Volta o la vuelta al País Vasco.

# JAÉN REINA EN LA VUELTA A ANDALUCÍA

Jaén es parada obligatoria de la Vuelta Ciclista a Andalucía Ruta del Sol. Los principales ciclistas del pelotón internacional tienen una cita en las carreteras andaluzas en el mes de febrero. Y la provincia acoge un año más la etapa reina durante 2020.

[ COMPETICIONES CICLISTAS ]



## VUELTA CICLISTA A ANDALUCÍA

**Fecha:** Del 19 al 23 de febrero de 2020.

**Etapas:** 5.

**Etapa Reina:** La tercera íntegramente por Jaén.

**Puertos:** 6 (tres de Tercera, uno de Segunda y dos de Primera).

Este año la Vuelta Ciclista Andalucía-Ruta Costa del Sol estará patrocinada por la Diputación de Jaén.

Ver a los grandes ciclistas del pelotón internacional por las carreteras de Jaén es algo habitual en los primeros meses de la larga temporada ciclista. El mes de febrero es punto de encuentro de deportistas en busca de una temporada de triunfos y victorias. Célebre es ya el enfrentamiento entre Alberto Contador y Chris Froome por las laderas de Sierra Mágina hace no muchas ediciones.

Para 2020 no será menos. Ya tienen prevista su llegada entre otros Jakob Fuglsang el vencedor el año pasado. Y hay una fecha grabada en el calendario de los ciclistas que recorrerán las carreteras andaluzas durante cinco días. Es el viernes 21 de febrero con la Etapa Reina de la 66ª Vuelta Ciclista a Andalucía-Ruta del Sol. Es la tercera jornada de la ronda andaluza que cuenta este año con el patrocinio de la Diputación de Jaén.

Una etapa que tiene su salida en la ciudad de Jaén para transitar por los términos municipales de La Guardia de Jaén, Pegalajar, Cambil, Huelma, Cabra del Santo Cristo, Bedmar, Jimena, Albalá de Mágina, Torres, Baeza y Úbeda, donde finalizará tras 175 kilómetros de recorrido y cuya etapa cuenta con una gran dureza durante su trazado, con tres puertos de tercera categoría, uno de segunda y dos de primera: el de Solera, con casi 1.200 metros de altitud, y el de Albalá que también supera los 1.100 metros. En total son seis puertos para medir las piernas de los ciclistas.

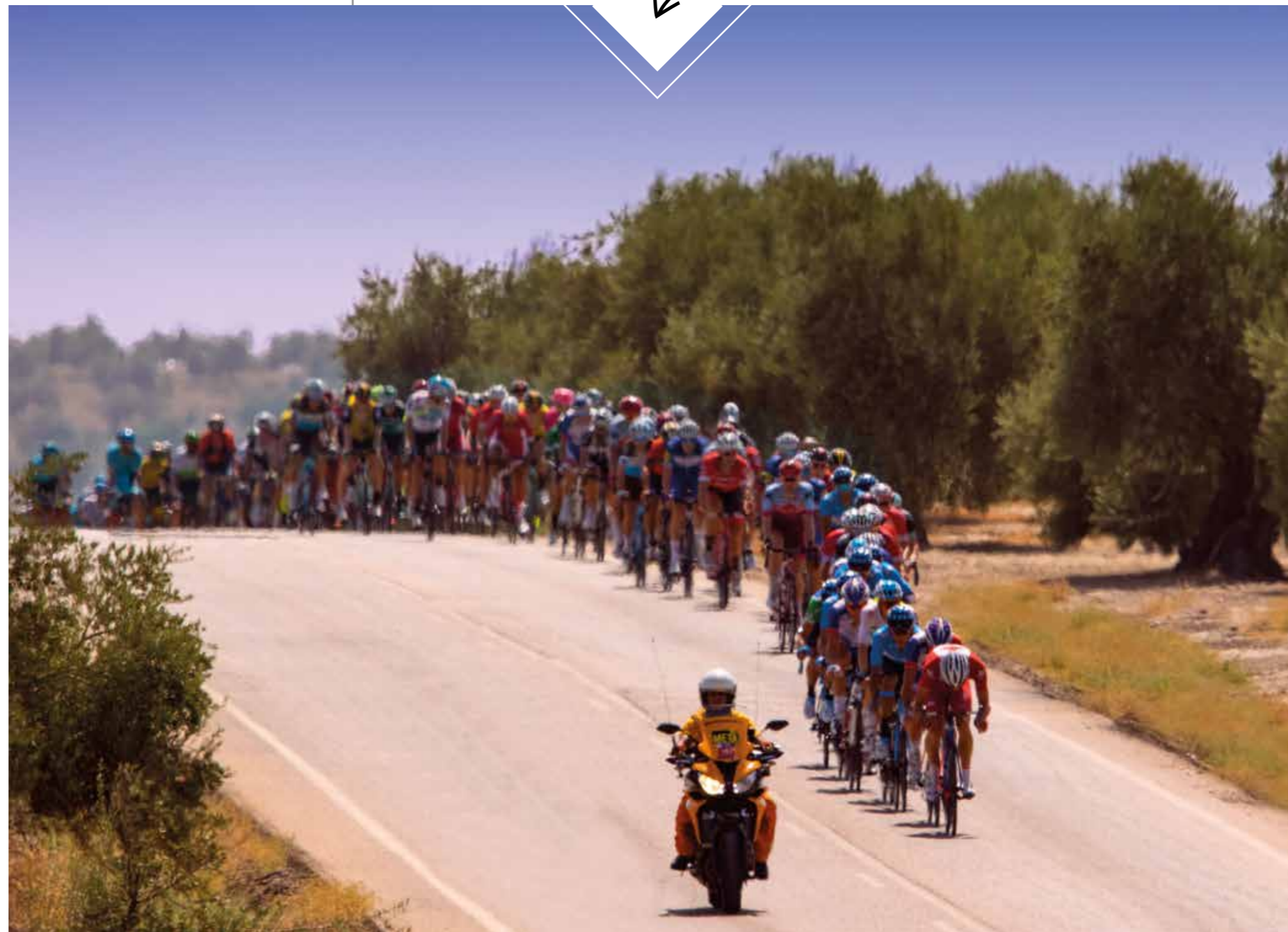
El director general de la Vuelta Ciclista a Andalucía-Ruta del Sol, Joaquín Cuevas, adelantó durante la presentación que "las grandes figuras del Tour de Francia, del Giro de Italia y de la Vuelta a España pasarán por la provincia de Jaén. Y gracias a ellos, abrimos el melón televisivo para llegar a todos los rincones del mundo". En este sentido, Cuevas ha confirmado la presencia del ganador de la última edición, el danés Jakob Fuglsang, y ha explicado que la prueba será televisada por Canal Sur y por Eurosport,

cadena que emitirá dos horas y media diarias en directo. Con respecto al recorrido por la provincia de Jaén, Joaquín Cuevas ha reiterado la dureza del mismo, con rampas de hasta el 20% en el Puerto de Solera.

La pasada edición de la Vuelta Ciclista a Andalucía generó un impacto por etapa de 1.384.000 euros y llegó a más de 130 millones de hogares de 173 países de los 5 continentes. Este año, tiene la gran novedad que la prueba ciclista ha elevado su categoría a UCI Proseries, posicionada jerárquicamen-

te justo por debajo del World Tour donde se incluye, entre otras, a las tres grandes vueltas por etapas, Giro, Tour y Vuelta. Este nuevo pasito en el escalafón del ciclismo internacional permite posicionar la prueba como una de las grandes carreras antes del comienzo de vueltas como el Giro de Italia, la primera gran cita de tres semanas. Una carrera que, además, será jiennense por los cuatro costados. La sintonía para 2020 correrá a mano del compositor de la tierra Alejandro Jaén.

SEIS CIMAS MONTAÑOSAS PARA LA ETAPA REINA DE LA VUELTA A ANDALUCÍA EN JAÉN

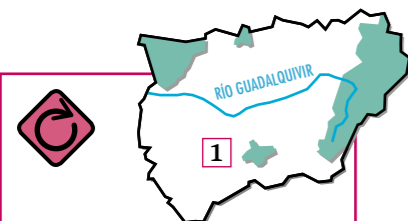


EL PUERTO DE SOLERA, CON RAMPAS DEL 20 POR CIENTO, SERÁ CLAVE PARA LA CLASIFICACIÓN FINAL

# ULTRA TRAILS

Las ultratrails son carreras donde muchas veces la cabeza es más importante que las piernas. Pruebas kilométricas a través de los grandes parques naturales de la provincia. Este año se añade la Lagarto Challenge en la capital. Más corta, pero muy dura.

[ ULTRATRAILS ]



- La Lagarto Challenge, organizada por el Ayuntamiento de Jaén, celebra en 2020 su primera edición
- Tendrá lugar el fin de semana del 21-22 de marzo de 2020
- La Lagartija Sky Race, con 13 kilómetros, está recomendada para los que quieren iniciarse en las carreras de montaña
- En su modalidad combinada, es la primera prueba de estas características que se celebra en una capital andaluza

#### LAGARTO TRAIL MOUNTAIN:

↑ 1.588 m / ↓ 1.500 m



1

### CxM LAGARTO CHALLENGE

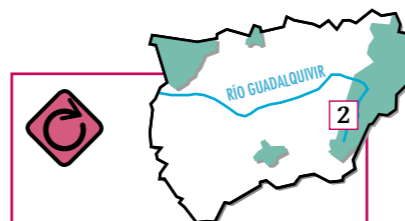
**Distancia:** 26 km.  
**Salida y Llegada:** Jaén.  
**Desnivel:** +2.000 m.  
**Modalidades:** 2.

**Pruebas:** Kilómetro vertical y Lagarto Trail Mountain.

La Lagarto Challenge es la última prueba en añadirse al calendario de competiciones deportivas en la provincia de Jaén. Se estrena en este 2020 y está organizada por el Patronato de Deportes del Ayuntamiento de Jaén. Es una doble prueba de montaña. El primer desafío es un kilómetro vertical. Partiendo de la Urbanización Bellavista de Jabalcuz, se asciende en menos de 4 kilómetros y con

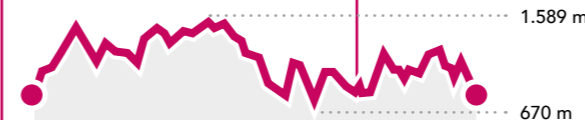
un desnivel positivo de casi 1.000 metros hasta la cumbre de la montaña situada a 1.618 metros de altitud. Al día siguiente se celebrará la Lagarto Trail Mountain, de 26 kilómetros, para los atletas más preparados y la Lagartija Sky Race, con 13 kilómetros, para los que se están iniciando en el apasionante mundo de las carreras de montaña. La Lagarto Trail Mountain partirá, previa salida neutralizada desde las instalaciones deportivas del Tomillo, desde la Plaza Santa María, junto a la Catedral, para recorrer parte del casco histórico y adentrarse en plena naturaleza. Una prueba que se antoja exigente, pues a su distancia hay que sumar sus 2.150 metros de desnivel positivo.

[www.aytojaen.es](http://www.aytojaen.es)



- La prueba se disputa el 29 de mayo de 2020
- Concluir la prueba supone 5 puntos puntuables para la Ultra-Trail du Montblanc
- La prueba cuenta con 14 puntos de avituallamiento
- Es obligatorio el uso de luces, chaqueta cortavientos, teléfono móvil, manta térmica, entre otros materiales
- Los voluntarios reciben formación de Soporte Vital Básico y DESA (Desfibrilador Externo Semiautomático)

↑ 5.375 m



2

### ULTRATRAIL BOSQUES DEL SUR

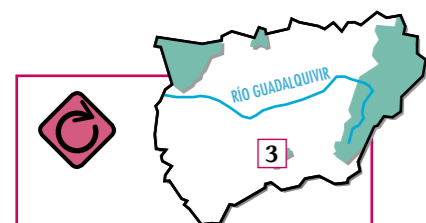
**Distancia:** 102 km.  
**Salida y Llegada:** Cazorla.  
**Desnivel:** +5.375 m.  
**Modalidades:** 4.  
**Participantes:** 300 dorsales por modalidad.

Es la gran ultratrail de la provincia de Jaén y una de las pruebas de referencia en Andalucía. De hecho, ha sido elegida por la Federación Andaluza de Montaña para celebrar el Campeonato Andaluz de Ultras y es la segunda prueba de la Copa Andaluza de Ultras. Con más de cien kilómetros de distancia y un desnivel que supera los cinco mil metros en positivo,

[www.ultratrailbosquesdelsur.es](http://www.ultratrailbosquesdelsur.es)



tiene su salida en plaza de la Constitución y llegada en las ruinas de la iglesia de Santa María, en Cazorla. Esta carrera se desarrolla íntegramente por el interior del parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, haciéndola altamente atractiva para los corredores no solo por el reto que supone, sino por los paisajes que recorre. Durante esta edición modifica su recorrido a causa del anidamiento de quebrantahuesos. Los participantes correrán por puntos tan significativos como la Nava del Espino o Valdeazores para bajar por la espectacular cerrada de Elías, el río Borosa y enfilarse por Arroyo Frío y Fuente del Oso de regreso a La Iruela y Cazorla. Debido a su trazado por zonas de especial protección, los dorsales están limitados a trescientos.



- La Mágina Top Trail se celebra el 18 de abril
- La carrera tiene diez zonas de avituallamiento. El tiempo máximo para completarla es de diecinueve horas
- Transita por emblemáticos lugares del parque natural como la cascada del Zurreón o el paraje de la Fuenmayor
- La prueba cuenta con un Trail Camp donde convivir corredores y acompañantes
- Concluir la prueba otorga 4 puntos para la Ultra-Trail du Montblanc

↑ 4.920 m / ↓ 4.920 m



3

### ULTRA MÁGINA TOP TRAIL

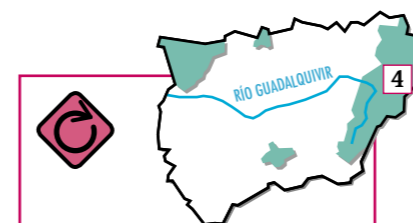
**Distancia:** 83 km.  
**Salida y Llegada:** Cambil.  
**Desnivel:** +4.920 m.  
**Modalidades:** 4.  
**Participantes:** 300 dorsales por cada modalidad.

La Ultra Mágina Top Trail es una carrera muy exigente y técnica que supera los ochenta kilómetros con un desnivel positivo acumulado de casi cinco mil metros. Atraviesa el parque natural Sierra Mágina, coleccionando sus picos más emblemáticos, como el Pico Mágina: el punto más alto de la provincia de Jaén con 2.167 metros de altitud. Nada más salir de la localidad de Cambil hay rampas

<http://www.maginatoptrail.es>



que superan el 20 por ciento y un primer tramo de carrera nocturno que asciende hasta alcanzar las faldas de los picos de más de dos mil metros de Sierra Mágina. Durante su recorrido los participantes tendrán que superar un primer kilómetro vertical para llegar al pico de Miramundos, uno de los más conocidos de esta sierra, para crestear a continuación por el techo de la provincia de Jaén y acercarse, también, a la cascada del Zurreón, entre otros parajes. La Ultra Mágina Top Trail es una carrera incluida en el calendario de pruebas puntuables para el Ultra-Trail du Mont-Blanc a la cual solo se puede acceder después de acumular puntos en pruebas previas alrededor del mundo.



- Existen 4 modalidades de prueba, desde la más sencilla de 12 kilómetros hasta la ultratrail de más de 100
- Fecha: 12 y 13 de septiembre
- Los dorsales para participar en esta prueba suelen agotarse varias semanas antes de la disputa de la prueba por la buena acogida que tiene
- Se la conoce como la carrera de las aldeas perdidas
- Tras completar la prueba se obtienen 5 puntos para la Ultra-Trail du Montblanc

↑ 4.090 m / ↓ 4.080 m



4

### ULTRATRAIL SIERRA DE SEGURA

**Distancia:** 104,4 km.  
**Salida y Llegada:** Santiago de la Espada.  
**Desnivel:** +4.090 m.  
**Modalidades:** 4.  
**Participantes:** 400 dorsales en la modalidad principal.

“Aún existen lugares para soñar corriendo”. Este es el lema de la Ultratrail Sierra de Segura, que resume a la perfección el espíritu de esta carrera, ya que recorre algunos de los parajes más bellos del parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Discurre por aldeas como Huelga-Utrera, Miller o

<http://ultrasierrasegura.com>



La Toba, en lo más profundo de la sierra segureña, otrora zona de rebaños y agricultura y hoy vestigios de un tiempo pasado. Por este motivo, en la zona se conoce también esta prueba como la carrera de las aldeas perdidas. Una gran oportunidad para vivir un evento diferente, por su espectacularidad, belleza y entorno natural por el que transita. La dureza de la prueba, que atraviesa el nacimiento del río Segura, permitirá al deportista contemplar durante sus cien kilómetros de distancia cascadas, ríos, grandes llanuras y descensos escarpados. Esta prueba se celebra durante el mes de septiembre, y es la última en la provincia de Jaén. Con su finalización se consiguen 5 puntos para la Ultra Trail du Mont Blanc.

# "LA CAMUÑA ES MI RINCÓN PARA LA CARRERA"

No fue hasta 2018 cuando Silvia Lara comenzó a presentarse a las pruebas de carreras por montañas. Había comenzado tarde su pasión por el atletismo ya que no fue hasta 2014 cuando, con 29 años, decidió compartir entrenamientos y competiciones con el Club Sierra Sur de Jaén. En 2019 se atrevió incluso con el campeonato de Europa de Skyrunning con la selección española.

[ ULTRATRAILS > CAMPEONA DE ESPAÑA VETERANA ]

“ESFORZÁNDOTE SE PUEDE LLEGAR A METAS QUE NO ESTÁN A TU ALCANCE”

La Sierra Sur es su segunda casa. Sus caminos se han convertido en lugar de entrenamiento “sobre todo cuando, por trabajo, no puedo alejarme de casa”, señala Silvia Lara. El mes de julio de 2019 quedó segunda en la prueba del Campeonato de España de Kilómetro Vertical celebrado en Sierra Nevada. Es una de las modalidades más extremas en carreras de montaña, pues en apenas 4,8 kilómetros de longitud tuvo que superar pendientes de 1.050 metros de desnivel positivo acumulado. Dos meses después se atrevió con el Campeonato de Europa de Skyrunning en la prueba de kilómetro vertical con la selección española. Fueron cinco kilómetros con más de mil metros de desnivel positivo y que se disputó en la localidad italiana de Bognanco, en la región de Piamonte. “Lo que aprendes de pruebas como estas, y más en mi caso,

que hace apenas cuatro años no participaba en carreras de montaña, es que esforzándote se pueden llegar a metas que no están a tu alcance”, analiza Lara.

La provincia de Jaén es un gran paraíso para practicar y entrenar. “La Camuña, una montaña cercana a Castillo de Locubín, es mi rincón y donde disfruto de las carreras. Pero cuando coges el coche y te desplazas, Jaén tiene un sinfín de lugares para correr por la naturaleza. Se puede comprobar con la cantidad de carreras que hay a lo largo y ancho de la provincia”. En Sierra Mágina, por Albánchez de Mágina, Cambil y sus alrededores, las Sierras de Cazorla o Segura, Despeñaperros... “Hay lugares increíbles para correr, pero la zona que me sorprendió gratamente la primera vez que fui es la Cresta del Diablo en Torredelcampo”, concluye Lara.



**SILVIA LARA**  
33 años. Castillo de Locubín (Jaén)

Comenzó tarde en el mundo de las carreras de montaña, en 2014. Aunque lo dejó durante tres años, retomó en 2018 participando desde entonces en numerosas competiciones.

# TRAILRUNNINGS PERMANENTES

Son recorridos ideales para el entrenamiento de practicantes locales y visitantes del running off road. Durante todo el año a estos lugares se acercan corredores que hacen de estos caminos sus particulares pistas de entrenamiento.

[ TRAILRUNNINGS PERMANENTES ]



## AL CURRO CORRIENDO



Es una idea que surgió de varios profesores de la provincia de Jaén. Encontraron una motivación extra para desplazarse desde sus viviendas en Jaén capital hasta sus lugares de trabajo, y de esta manera, además, aprovechan para llevar a cabo su entrenamiento diario. En Facebook cuentan sus respectivas experiencias. **Alberto Cuencamo**, por ejemplo, trabaja en un colegio de Torredelcampo y hace su recorrido a través del camino de los Mozárabes. **Alberto Parejo** llega cada día a Jamilena con la sierra de la Grana como telón de fondo de sus entrenos. **Julio Rodríguez**, durante siete años fue hasta el IES Miguel Sánchez de Torredelcampo corriendo. Ahora lo hace hasta su nuevo puesto de trabajo en el Centro de Profesores en el parque periurbano de El Nerval (imagen de arriba).

metros de altitud en apenas siete kilómetros.

### 1 > CAÑADA DE LAS HAZADILLAS

**T. M.:** Jaén  
**Recorrido:** 17 kilómetros

La Cañada de las Hazadillas es un área recreativa que se encuentra en el parque periurbano Monte de la Sierra, a unos 40 minutos de Jaén capital, dirección al embalse del Quiebrajano. Desde este enclave se enfila hacia la localidad de Carchelejo por los Llanos de Palomares. Esta ruta de entrenamiento off road tiene un tramo de bastante dureza, con dos kilómetros de ascenso por una pista forestal rocosa y con una pendiente media superior al 6 por ciento. Seguiremos nuestro entrenamiento entre arboledas y olivares hasta alcanzar nuestro destino en Carchelejo.

**T. M.:** Término municipal

### 2 > ALDEAHERMOSA DE MONTIZÓN

**T. M.:** Montizón  
**Recorrido:** 10 kilómetros

En esta zona se celebra cada año una carrera de montaña. Parte del campo de fútbol y a partir del kilómetro 3 gana altura siguiendo el cauce del arroyo de las Cabezas, ascendiendo por Sierra Morena hasta el cerro de Cabeza Grande.

### 3 > LA CRESTA DEL DIABLO

**T. M.:** Torredelcampo  
**Recorrido:** 15 kilómetros

Es muy conocida entre los traileros por su dureza pero, a su vez, por su diversión. Se asciende desde el casco urbano hasta los 1.614

### 4 > LA MARTINA

**T. M.:** Frailes  
**Recorrido:** 5 kilómetros

Es una zona ideal para los traileros sobre todo durante los meses de primavera y otoño. Se encuentra en la localidad de Frailes, en plena Sierra Sur de la provincia de Jaén. Tiene una primera zona de olivar para seguir, a continuación, por una zona más silvestre, típica de esta sierra.



Más información: [www.fedamon.com](http://www.fedamon.com) (Federación Andaluza de Montañismo)



# AGUAS BRAVAS EN EL ALTO GUADALQUIVIR



**Salida:** Puente de los Agustines  
**Llegada:** Puente Ortega  
**Término municipal:** Villanueva del Arzobispo  
**Dificultad:** Nivel II-III

Las actividades de rafting y kayak en aguas bravas se realizan en un tramo de 9 kilómetros en el Alto Guadalquivir.



[www.sierrasdecazorlaseguraylasvillas.es](http://www.sierrasdecazorlaseguraylasvillas.es)

**Rafting y kayak.** Son las dos grandes actividades de agua que se pueden realizar en el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Adrenalina, diversión, emoción y aventuras en un entorno único: el río Guadalquivir.

[ AVENTURAS EN EL AGUA > RAFTING Y KAYAKING ]  
 Por JOSÉ MANUEL ORDÓÑEZ RAMOS - GUADALKAYAK



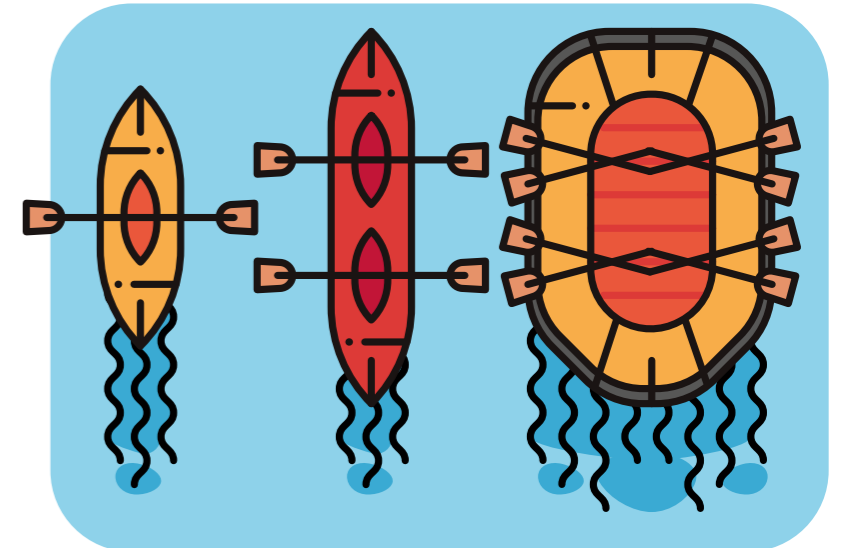
Rafting en el Alto Guadalquivir.



Kayak individual.

Kayak en pareja.

Balsa de rafting para grupos.



De las muchas experiencias y actividades que nos ofrece el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, encontramos dos que por sus características y localización hacen que sean de las más atractivas y especiales. Estamos hablando del rafting y kayak de aguas bravas, que se realizan en pleno espacio protegido aprovechando los desembalses que de forma anual realiza el embalse de El Tranco, por razones hidroeléctricas, de regadío y consumo. Es por ello por lo que podemos disfrutar de un tramo de río de aguas bravas que se forma justo a la salida de las sueltas de agua del pantano. Estamos hablando del Alto Guadalquivir.

Con una temporalidad que coincide con los meses más cálidos y apropiados para su práctica —junio, julio y agosto—, dichas actividades transcurren íntegramente por el parque natural, más concretamente en la Sierra de Las Villas, en un tramo aproximado de 9 kilómetros entre el Puente de los Agustines y el Puente Ortega. Aguas cristalinas y frescas que descienden de forma vertiginosa por un paisaje que abruma y no deja indiferente a nadie por la belleza de su entorno. Un punto de vista alternativo, desde el interior del río, que nos ofrece una nueva perspectiva del paisaje, dando la sensación de estar en otro sitio. Es por lo que esta zona es muy apreciada por los piragüistas que vienen de distintos lugares buscando un lugar diferente y con un caudal siempre permanente durante el tiempo que duran las sueltas de agua.

De las dos modalidades, el rafting es menos exigente porque requiere menos esfuerzo ya que todas las situaciones se comparten en grupo y está abierto a todas las edades y condiciones físicas. Descendemos en una balsa neumática o raft acompañados de un guía que dirige la embarcación.

Muy recomendable para excursiones de escolares, incentivos de empresa, familias o grupos de amigos, siempre usando el equipo personal de seguridad (neopreno, casco, chaleco salvavidas, escaupines de neopreno...).

Por lo que respecta al kayak de aguas bravas, es una actividad que requiere una buena condición física y un rango de edad más reducido, pero a cambio nos ofrece sensaciones más intensas. La zona más interesante cubre 9 kilómetros. Un recorrido lleno de adrenalina. Se aconseja ir acompañado por un monitor experto que haga las funciones de guía y que además explique las nociones básicas para manejar este tipo de embarcación individual abierta y muy estable. Además se debe usar siempre el equipo de seguridad básico.

Quienes prueban cualquiera de las dos modalidades, suelen repetir al regresar al parque natural, con la impresión de que cada descenso es diferente, bajo unas vivencias distintas y donde los sentidos exploran nuevas sensaciones.

En definitiva, dos experiencias muy recomendables para distintos tipos de perfiles, muy divertidas y donde poder apreciar desde una perspectiva diferente el entorno majestuoso e incomparable que ofrecen las Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas.

EL KAYAK ES MÁS EXIGENTE PERO A CAMBIO OFRECE SENSACIONES MÁS INTENSAS



Foto: GUADALKAYAK

# UN LABERINTO DE AGUA Y ROCA

En la Sierra de Cazorla, las cerradas del Utrero y del río Guadalentín, cerca del embalse de La Bolera, son las dos zonas autorizadas en la provincia para realizar barranquismo con saltos y descensos de hasta quince metros.

[ AVENTURAS EN EL AGUA > BARRANQUISMO ]  
Por CATALINA MORAL CAÑETE - AVENTURA SPORT



En el parque natural existen dos zonas autorizadas para practicar barranquismo con diferente dificultad. La cerrada del Utrero es ideal para todos los públicos. La cerrada del Guadalentín, más exigente, supone un entorno espectacular para la práctica de esta modalidad.



Cerrada del Utrero, Sierra de Cazorla.

El parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, ofrece las mejores condiciones para los deportes de naturaleza. Y una de las actividades estrella del verano es el descenso de barrancos. Cuando el sol y el calor aprietan, recorrer la sierra de esta manera alternativa se convierte en toda una aventura. Solo consiste en aprovechar los recursos que la naturaleza pone en nuestras manos, adaptando las actividades a todos los perfiles: familias, grupos de amigos, niños o jóvenes.

Existen dos barrancos autorizados en este parque natural: la cerrada del Utrero, en Arroyo Frío, y la cerrada del Guadalentín, en Pozo Alcón. En ellos encontramos saltos, toboganes naturales, pozas e impresionantes cascadas que forman espectaculares cortinas de agua.

Habrà que sortear rocas, cruzar cascadas, saltar, rapelar o nadar. El descenso de barrancos supone adentrarse en un laberinto de agua y roca siguiendo el azaroso curso del río. En la cerrada del Utrero, a solo 14 kilómetros del nacimiento del Guadalquivir, saltaremos y haremos rápel de alturas cercanas a los 15 metros. Un descenso de cañones progresivos de dificultad 2 en una escala de 7. En el Guadalentín, cerca del embalse de La Bolera, las rocas casi llegan a cerrarse sobre nuestras cabezas en una sucesión de toboganes, saltos, destrepes o sifones.

Una actividad abierta a niños desde los 6 años de edad, en la cerrada del Utrero, y a mayores de 12 años, en la del Guadalentín, donde las medidas de seguridad son imprescindibles.

SALTOS, POZAS,  
SIFONES, DESTREPES,  
CAOS DE BLOQUES Y  
MUCHA ADRENALINA!

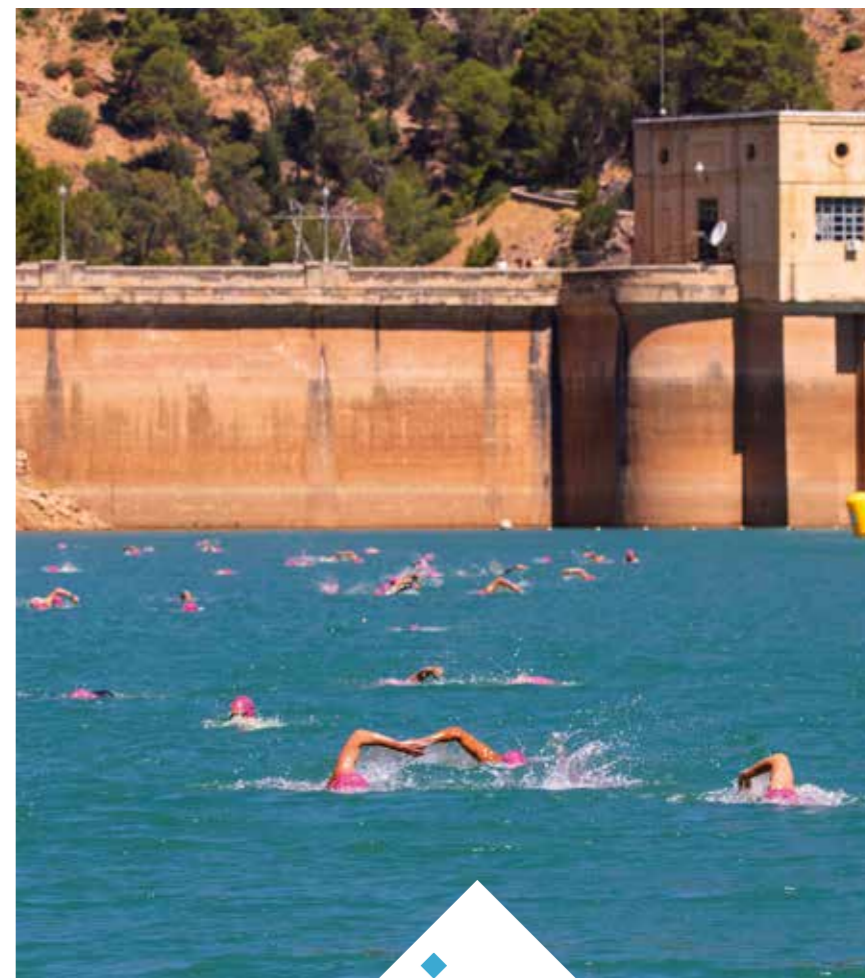


www.sierrasdecazorlaseguraylasvillas.es

# TRAGAMILLAS PASADO POR AGUA

Es de interior, nacido en Jaén, pero lleva toda la vida en el agua. En la primavera de 2018 participó en el reto 40.000 Brazadas Solidarias que le llevó a cruzar a nado el Estrecho de Gibraltar. Lo hizo en 3 horas y 23 minutos.

[ AVENTURAS EN EL AGUA > NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS ]



“ Sí. En Jaén no hay mar. Pero no por eso deja de ser un buen lugar para la práctica de la natación. Hacerlo en mitad de un parque natural es otro nivel”. Quién habla así es Sergio Zafra, profesor en Jaén y participante del reto solidario 40.000 Brazadas Solidarias que llevó a cuatro amigos a cruzar a nado el Estrecho de Gibraltar. Se recaudaron fondos para construir viviendas dignas destinadas a mujeres víctimas de violencia de género en India, gracias a la Fundación Vicente Ferrer.

Sergio recuerda toda una vida asociada al agua. Primero en Jaén y posteriormente estudiando en Málaga y Madrid. “Con los años la piscina te empieza a aburrir y nadar en aguas abiertas es más divertido. Jaén tiene embalses como El Tranco, en el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, que son auténticos paraísos para los nadadores que optan por esta modalidad de natación”, señala Zafra. “Desplazarse a ellos en época de calor es sinónimo de sol, paisajes y disfrutar de la sierra. Además, si hay competiciones, estas son cortas. Llegas, haces la prueba y el resto del tiempo es disfrutar de la zona”, apunta. Por eso, zonas como El Tranco o La Bolera —también en el parque natural— suponen un plus en la provincia de Jaén. Cuentan con numerosos ser-



**CIRCUITO PROVINCIAL DE TRAVESÍAS A NADO POR LOS EMBALSES DE JAÉN**  
Compuesto por: Travesía Villa de Marmolejo <1>, en el embalse de Yeguas; Travesía Sierra de Cazorla <2>, en el embalse de La Bolera, y Travesía Embalse del Tranco <3>, en el embalse del mismo nombre. Se distinguen dos distancias en función de las categorías de 1.200 y 400 metros. Aún sin confirmar, está prevista la incorporación de dos nuevas pruebas: una en el embalse del Quiebrajano <4> y otra en el embalse de Rumblar <5>.

“ NADAR EN MITAD DE UN PARQUE NATURAL ES OTRO NIVEL ”



**SERGIO ZAFRA**  
44 años. Jaén

Participa cada año en el Circuito Provincial de Travesías a Nado por los Embalses de Jaén, que este año sumará dos nuevas pruebas en el embalse del Quiebrajano (Jaén) y en el embalse del Rumblar (Baños de la Encina).

vicios para que el nadador pueda pasar el día tras entrenar o realizar una prueba en estos embalses.

Sergio ve cómo cada año son más los nadadores que se acercan a estos puntos de la provincia a practicar la natación. Y para fomentarlo ya tiene otro proyecto en marcha que espera realizar pronto: cruzar El Tranco desde la presa hasta la cola, 17 kilómetros en total. “Con la dificultad añadida de que cuando te alejas de las zonas tranquilas empieza a haber corrientes que dificultan la natación. Además, por su baja salinidad es más duro nadar en pantanos que en el mar”.



# JAÉN • DESTINO AVENTURA

## MAPA DE LA PROVINCIA

### PARA AVENTUREROS...

#### CICLISMO MTT [pp. 10-11]

- Rutas MTT por los parques naturales
- Ruta de los Tejos Milenarios (Vadillo-Castril)
- Subida a Jabalruz (Jaén)
- Collado de los Organos (Santa Elena)
- Circular de Sierra Mágina (Torres)

#### AVENTURAS EN EL AGUA [pp. 26-28]

Rafting, kayak, barranquismo

#### SENDEROS DE IDA Y VUELTA [pp. 37]

- Ruta de las Viñas (Paraje de Cuadros, Bedmar)

#### ZONAS DE BAÑO

[ver "JDA, número 1"]

#### PASEOS A CABALLO

[ver "JDA, número 1"]

### ...Y GENTE PRO

#### CICLOTURISMO [p. 16]

- Ruta por Santiago de la Espada

#### NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS [p. 29]

- Embalse de El Tranco
- Embalses de La Bolera
- Embalses de Yeguas

#### KITESURF [ver "JDA, número 1"]

- Embalses de Yeguas

#### SENDEROS GR [pp. 32-35]

- Parques naturales (GR 247, GR 7, GR 48, GR 144, GR 146, GR 147)

#### VÍAS FERRATAS [pp. 42-43]

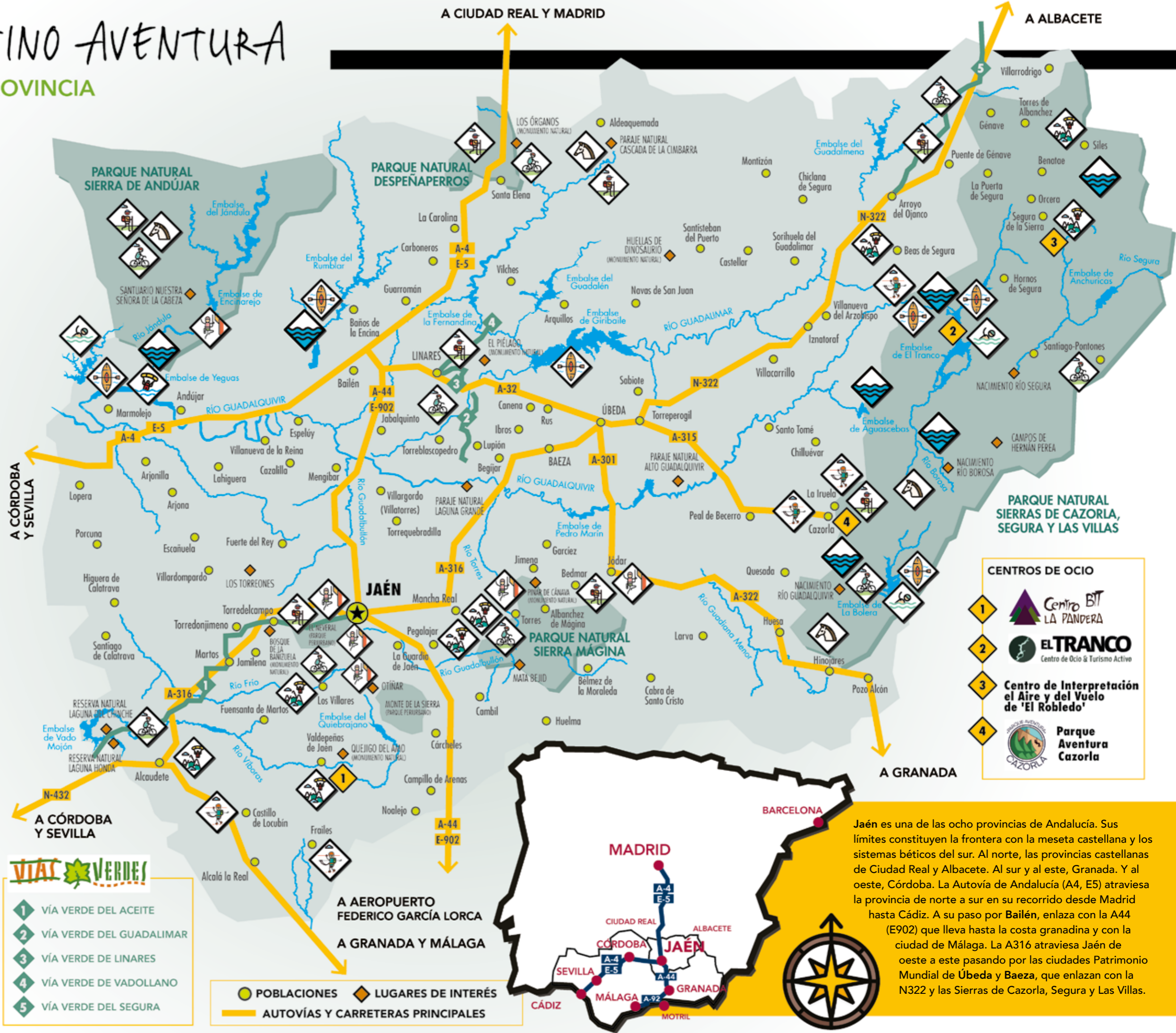
- La Mocha (La Iruela)
- Sierra Sur (Castillo de Locubín)
- Fuente Nueva (Villanueva del Arzobispo)
- La Malena Blues (Cazorla)
- Puente tibetano (Frailes)

#### ESCALADA [pp. 44-45]

- Otívar, Cerro de Santa Catalina, Reguchillo y Tajos del Canjorro (Jaén)
- Las Cimbras (Torres)
- Embalse de La Lancha (Andújar)
- Cerro Golondrina (Jódar)

#### AVENTURAS EN EL AIRE [pp. 46-48]

- Siete Pilillas (Pegalajar)
- Ahillos (Alcaudete)
- El Yelmo (Cortijos Nuevos)
- Cornicabral (Beas de Segura)
- Las Cimbras (Los Villares)
- La Pandera (Valdepeñas de Jaén)
- Jabalruz (Jaén)
- Almadén (Mancha Real)
- El Puntal (Siles)
- Peña del Águila (Mancha Real)



#### CENTROS DE OCIO

- 1 Centro BIT LA PANDERA
- 2 ELTRANCO Centro de Ocio & Turismo Activo
- 3 Centro de Interpretación de Aire y del Vuelo de 'El Robledo'
- 4 Parque Aventura Cazorla

- #### VÍAS VERDES
- 1 VÍA VERDE DEL ACEITE
  - 2 VÍA VERDE DEL GUADALIMAR
  - 3 VÍA VERDE DE LINARES
  - 4 VÍA VERDE DE VADOLLANO
  - 5 VÍA VERDE DEL SEGURA

- POBLACIONES
- ◆ LUGARES DE INTERÉS
- AUTOVÍAS Y CARRETERAS PRINCIPALES

BARCELONA

MADRID

A GRANADA

A CÓRDOBA Y SEVILLA

A AEROPUERTO FEDERICO GARCÍA LORCA  
A GRANADA Y MÁLAGA

Jaén es una de las ocho provincias de Andalucía. Sus límites constituyen la frontera con la meseta castellana y los sistemas béticos del sur. Al norte, las provincias castellanas de Ciudad Real y Albacete. Al sur y al este, Granada. Y al oeste, Córdoba. La Autovía de Andalucía (A4, E5) atraviesa la provincia de norte a sur en su recorrido desde Madrid hasta Cádiz. A su paso por Bailén, enlaza con la A44 (E902) que lleva hasta la costa granadina y con la ciudad de Málaga. La A316 atraviesa Jaén de oeste a este pasando por las ciudades Patrimonio Mundial de Úbeda y Baeza, que enlazan con la N322 y las Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas.



**AVENTURA**  
Pro

# GR 247 BOSQUES DEL SUR

Es el sendero de Gran Recorrido de Jaén. Miles de personas llegan cada año al parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas para realizar sus 21 etapas que recorren lugares emblemáticos de la sierra jiennense.

[ SENDERISMO > GRANDES RECORRIDOS ]

Cumbre de El Yelmo (1.809 m). Tramo final etapa 2



**Salida y llegada:**  
El GR 247 se puede hacer en dos sentidos e iniciarse a criterio del usuario.

**Recorrido total:**  
479 kilómetros.

**Etapas:** 21.

**Variantes:** 6.

**Derivaciones:** 11.

El GR 247 Bosques del Sur es la más larga ruta senderista circular dentro de un espacio natural protegido en España. Supone caminar por sus 317 kilómetros en las 21 etapas que lo conforman, más otros 162 kilómetros de 6 variantes y 11 derivaciones, todas ellas con alojamientos al finalizarlas. Las etapas que conforman el GR 247 tienen distancias muy variables, pero todas

recorren lugares tan emblemáticos del parque natural como los Campos de Hernán Perea o los nacimientos de los ríos Segura y Guadalquivir. Este gran sendero no solo es interesante por la naturaleza, pues recorre también pueblos con castillos y callejuelas blancas, así como aldeas en plena montaña, cuyos habitantes han sabido conservar aspectos de la tradición rural. El GR 247

tiene toda una red de alojamientos y servicios para la atención de los visitantes. Este sendero de gran recorrido es la mejor manera de descubrir la más extensa superficie arbolada continua de España. En invierno las condiciones son más duras por la presencia de la nieve y el hielo, sobre todo en las zonas de más altitud, por lo que se recomienda realizarlo en primavera o en otoño.

EXISTEN EMPRESAS QUE DAN SERVICIOS COMPLEMENTARIOS PARA REALIZAR ESTA ACTIVIDAD

pág. 53

Toda la información sobre el GR 247 (etapas, cartografía...): [www.sierrasdecazorlaseguraylasvillas.es/gr247](http://www.sierrasdecazorlaseguraylasvillas.es/gr247)



App gratis para dispositivos Android / iOS



Fotos: JOSÉ ORTEGA 'SITOH'



## GR 247 SENDERO BOSQUES DEL SUR

Sendero del Parque Natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas

### ETAPAS DEL SENDERO BOSQUES DEL SUR

- ETAPA 1: Área Recreativa Peña del Olivar - Segura de la Sierra
- ETAPA 2: Segura de la Sierra - Refugio Casa Forestal de El Campillo
- ETAPA 3: Refugio Casa Forestal de El Campillo - Hornos de Segura
- ETAPA 4: Hornos de Segura - Montillana y Área Recreativa Los Parrales
- ETAPA 5: Montillana y Área Recreativa Los Parrales - Casa Forestal Hoya de los Trevejiles
- ETAPA 6: Casa Forestal Hoya de los Trevejiles - Zona de Acampada Controlada Fuente de Los Cerezos
- ETAPA 7: Zona de Acampada Controlada Fuente de Los Cerezos - Refugio Casa Forestal La Parra
- ETAPA 8: Refugio Casa Forestal La Parra - Refugio Majalserbal
- ETAPA 9: Refugio Majalserbal - Refugio Casa Forestal La Zarza
- ETAPA 10: Refugio Casa Forestal La Zarza - La Trivala
- ETAPA 11: Cazorra - Refugio Casa Forestal Collado Zamora
- ETAPA 12: Refugio Casa Forestal Collado Zamora - Belerda
- ETAPA 13: Belerda - Aula de Naturaleza El Hornico
- ETAPA 14: Aula de Naturaleza El Hornico - Refugio Casa Forestal Fuente Acero
- ETAPA 15: Refugio Casa Forestal Fuente Acero - Refugio Rambla Seca
- ETAPA 16: Refugio Rambla Seca - Refugio Campo del Espino
- ETAPA 17: Refugio Campo del Espino - Pontones
- ETAPA 18: Pontones - La Toba
- ETAPA 19: La Toba - Prado Maguillo (Refugio Casa Forestal El Bodegón)
- ETAPA 20: Prado Maguillo (Refugio Casa Forestal El Bodegón) - Refugio Era del Fustal
- ETAPA 21: Refugio Era del Fustal - Área Recreativa Peña del Olivar

- Variante GR 247.1 ETAPA 1: Prado Maguillo (Refugio Casa Forestal El Bodegón) - Río Madera
- Variante GR 247.2 ETAPA 2: Río Madera - Segura de la Sierra
- Variante GR 247.3 ETAPA 1: Refugio Campo del Espino - Coto Ríos
- Variante GR 247.3 ETAPA 2: Coto Ríos - Refugio Casa Forestal La Zarza
- Variante GR 247.3 ETAPA 3: Cazorra - Refugio Casa Forestal El Socorro
- Variante GR 247.3 ETAPA 4: Refugio Casa Forestal El Socorro - Refugio Casa Forestal Fuente Acero

- DERIVACIÓN 1: El Pilarillo - Cumbre de Pésalta
- DERIVACIÓN 2: Refugio Casa Forestal El Campillo - Cumbre de El Yelmo
- DERIVACIÓN 3: Pista a Cabello Torraso - Caseta de Cabello Torraso
- DERIVACIÓN 4: Puerto de las Palomas - Arroyo Frijol
- DERIVACIÓN 5: Campo del Espino - Caseta de Vigilantes El Banderillas
- DERIVACIÓN 6: Pista a Pinar del Risco - Mirador de Juan León
- DERIVACIÓN 7: Nacimiento de la Toba - Presa de las Ancharucas
- DERIVACIÓN 8: Cañada del Saucar - Puntal de la Misa
- DERIVACIÓN 9: Pista a Calar del Espino - Pista a Calar del Espino (Un tramo circular)
- DERIVACIÓN 10: Las Acebeas - Navalperal
- DERIVACIÓN 11: Puente de las Herreras - Nacimiento del Guadalquivir



PROVINCIA DE JAÉN



#### LEYENDA MAPA

- GR 247 Sendero Bosques del Sur - Etapa
- GR 247 Sendero Bosques del Sur - Variante
- GR 247 Sendero Bosques del Sur - Derivación
- Inicio/ Fin de Etapa
- Inicio/Fin de etapa Variante
- Inicio/Fin de etapa Derivación
- Refugio del GR 247

#### SEÑALES EN SENDERO GRAN RECORRIDO

- Dirección correcta del GR
- Dirección correcta del GR y PR
- Dirección equivocada GR
- Giro hacia la derecha de GR
- Giro hacia la izquierda de GR

CASTILLA LA MANCHA

ANDALUCÍA

PROVINCIA DE ALBACETE

SIERRA DE LAS VILLAS

SIERRA DE CAZORLA



El GR 247 Bosques del Sur es una excepcional apuesta para los amantes del senderismo o, incluso, de las dos ruedas ya que está recomendado también para practicar BTT. Para que nada falte a los que se deciden a completar sus cientos de kilómetros se puso en marcha el "GR247'ers friendly", una red de alojamientos y servicios de apoyo comprometidos en atender a los usuarios del trayecto. Gracias a esta información, disponible de forma gratuita en trípticos o en internet, se podrá conocer lo que ofrecen cada una de las empresas, como servicio de catering en ruta, lavandería, guardabicis, taller, ofertas de actividades o venta de productos energéticos, entre otras opciones.



Descarga folleto GR247'ers friendly

## RECORRIDOS POR LA MEMORIA DEL PAISAJE



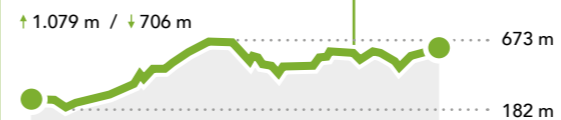
GR 48 a su paso por Baños de la Encina.



GR 7 en Sierra Mágina.



- 28 etapas en su recorrido desde Portugal hasta Despeñaperros
- El GR 48 tiene en la provincia su recta final con 5 etapas
- Desde la serranía de Huelva a Jaén. Desde Barrancos hasta Santa Elena.
- El GR 48 entra en la provincia de Jaén por Marmolejo donde comienza su primera etapa que finaliza en el Santuario de la Virgen de la Cabeza
- Baños de de la Encina o La Carolina son dos de las etapas mineras de este GR



1

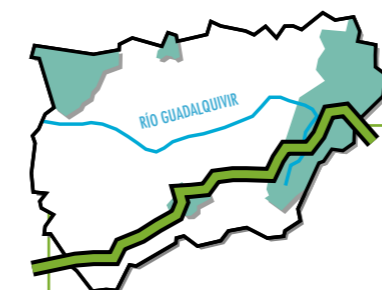
### GR 48: SIERRA MORENA

**Recorrido total:** 590 kilómetros.  
**Recorrido en Jaén:** 118 kilómetros (5 etapas).  
**Salida:** Barrancos (Portugal).  
**Llegada:** Santa Elena (Jaén).

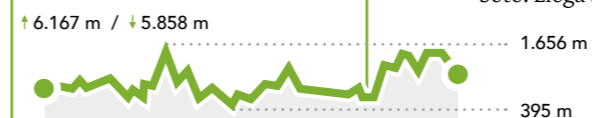
El GR 48 es conocido como el Gran Recorrido de Sierra Morena porque atraviesa todo el norte de Andalucía de manera paralela al macizo montañoso. Son 28 etapas, más de 590 kilómetros, desde la sierra de Huelva hasta Santa Elena, en el parque natural Despeñaperros. Además, en la provincia de Jaén transita por otro de los grandes parques naturales jiennenses: el de la Sierra de Andújar —una de sus etapas a su paso por esta sierra finaliza en el Santuario de la Virgen de la Cabeza,

donde cada año se celebra la romería más antigua de España—, mientras se interna en ocasiones en la vega del Guadalquivir. Este trazado coincide casi en su totalidad con caminos tradicionales y vías pecuarias. Se suceden, por un lado, elementos etnológicos relacionados con la peregrinación al Santuario, y, por otro, con la actividad minera en los yacimientos de La Carolina y el entorno de Baños de la Encina. Además, al ser una zona fronteriza en la Edad Media entre los reinos cristianos y musulmanes, existen numerosos baluartes, castillos, atalayas y torres vigía. Un gran recorrido que tiene su belleza en su bosque mediterráneo y en los lince ibéricos que están reintroduciéndose en Sierra Morena tras estar al borde de la extinción.

<http://senderogr48.sierramorena.com>



- Son más de mil kilómetros de GR 7 que unen Tarifa con Atenas
- En la provincia de Jaén transita por trescientos kilómetros en 15 etapas
- Este sendero de gran recorrido tiene dos ramales en Andalucía, el norte por la provincia de Jaén y Córdoba y el sur por Granada
- Recorre 3 sierras de Jaén, 10 municipios y 2 parques naturales
- En su camino se pueden encontrar fortalezas como La Mota en Alcalá la Real



2

### GR 7: SENDERO ANDALUZ

**Recorrido total:** 1.250 kilómetros.  
**Recorrido en Jaén:** 300,4 kilómetros (15 etapas).  
**Salida:** Tarifa (Cádiz).  
**Llegada:** Atenas (Grecia).

El GR 7 es el gran sendero europeo que atraviesa el antiguo continente desde Tarifa hasta Atenas. Recorre 300 kilómetros de la provincia de Jaén y tiene su gran atractivo en que atraviesa tres de las sierras más importantes de la provincia: Sierra Sur, el parque natural Sierra Mágina y el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Cruza el límite de la provincia de Córdoba con la de Jaén en Pilas de Fuente Soto. Llega a Alcalá la Real y continúa en

dirección a Santa Ana, coincidiendo con una Cañada Real. De Frailes a Carhelejo y, tras atravesar la carretera N-323, alcanza Sierra Mágina por Mata Behid. De este parque natural sale por Jódar, pero antes habrá que visitar los caminos de Torres, Albánchez de Mágina y Bedmar. Desde aquí se sube hacia El Portillo en una de las rampas más pronunciadas del GR. Llegar a Quesada es empezar a pisar ya el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. A través de Vadillo y Cotorríos se disecciona el parque alcanzando por enmedio Pontones y Santiago de la Espada, donde se abandona la provincia camino de la Puebla de Don Fabrique, ya en territorio granadino. De suroeste a noreste, el senderista traza una línea para cruzar la provincia de Jaén camino de Europa.

Federación Andaluza de Montañismo > GR 7



DESTINO

# JAÉN: DESTINO SENDERISMO

En la provincia de Jaén se encuentran los parques naturales Sierra Mágina, Sierra de Andújar, Despeñaperros y Cazorra, Segura y Las Villas. Más de trescientas mil hectáreas están protegidas por su alto valor ecológico. Cuenta la provincia, además, con dos parques periurbanos, siete monumentos naturales, tres parajes naturales y cinco vías verdes.

[ SENDERISMO ]  
Por JORDI FERRER GISPert - SENDERISMO.NET



MÁS DEL VEINTE POR CIENTO DE JAÉN ES PARQUE NATURAL



www.senderismo.net



Senderismo en Mata Behid, parque natural Sierra Mágina.

Jaén es la provincia con mayor porcentaje de superficie de espacio protegido de la Península Ibérica. Es una tierra de contrastes, sierras escarpadas con vegetación silvestre y campiñas y vegas llenas de olivares. Conocida como la Suiza de Andalucía por la cantidad y variedad de sistemas montañosos que la surcan. Por la gran variedad de paisajes, la provincia es un destino ideal para la práctica del senderismo.

Desde la antigüedad, a Jaén se la conoce como "camino de caravanas". La riqueza de sus recursos naturales y su posición estratégica la ha dotado de una densa red de

caminos tradicionales. En ellos podrás conocer el paisaje rural más identitario de la cultura mediterránea, el olivar, realizar la subida a los picos de más de 2.000 metros en sus sierras o recorrer sus cinco vías verdes.

## PARA TODOS LOS GUSTOS

Jaén es pura naturaleza. Rica en fauna y flora ofrece un montón de rutas y rincones bonitos para descubrir, respirar aire fresco y desconectar de la rutina. Además, ofre-

ce a los senderistas grandes oportunidades para hacer esta práctica y según la intensidad que quieran, es decir, con mayor o menor dificultad según las preferencias. Al mismo tiempo, en estos recorridos o tramos se puede aprovechar para ver y fotografiar el ecosistema típico del bosque mediterráneo.

Diversidad de paisajes y parajes donde destaca el parque natural Sierras de Cazorra, Segura y Las Villas, el mayor espacio protegido de España y el segundo de Europa, declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO en 1983.

AVENTURA

# UN BOSQUE DE FLORES. EL ADELFAAR DE CUADROS

Andar por los caminos, bosques, dehesas, pastos, veredas, crestas... de Sierra Mágina es un bálsamo para el alma, tanto de las personas que necesitan desconectarse de la rutina como las que buscan reconectarse con las sensaciones que tiene estar en la naturaleza.

[ SENDERISMO ]  
Por RAFAEL BAYONA - OCIOMÁGINA TURISMO ACTIVO



Foto: JUNTA DE ANDALUCÍA, MEDIOAMBIENTE

Cuando andamos por estas sierras, de paisajes agrestes y rústicos, podemos apreciar el silencio en la montaña o el ruido del agua al discurrir por los arroyos; la sensación de paz y sosiego al contemplar el vuelo de alguna rapaz, o la fortaleza de algún ejemplar de árbol que lucha con el viento implacable o la roca que es castigada por el paso del tiempo con formas caprichosas. Andar en Mágina, para mí, es experimentar sensaciones que te llenan el alma. Mágina nunca te defrauda.

Una de las zonas que recomiendo para experimentar estas sensaciones es el Adel-

fal de Cuadros (Bedmar) y su entorno cercano. Desde este punto parten rutas señalizadas con distintos niveles de dificultad y distancia. Una de esas rutas es la llamada "Las Viñas", que comienza en el aparcamiento de la ermita de Cuadros, ascendiendo hacia el torreón árabe. Desde aquí se aprecian unas vistas magníficas de Albalánchez de Mágina, Jimena, los cerros de Úbeda y Baeza y otras sierras de Jaén.

Una vez en la parte más alta de este sendero, paseamos por un bonito pinar y las vistas cambian ahora al Barranco del Perú y del Mosquito y al valle del río Cuadros. Va-

mos descendiendo hacia el nacimiento del río, y siguiendo su caudal la ruta termina en un bosque de adelfas de gran porte y colorido, que, junto al sonido del agua, da un carácter muy especial a este paraje. Antes del llegar al punto de inicio de la ruta, pasamos por una cueva que ha ido excavando el río y que es digna de ver.

Esta ruta circular, se puede hacer en ambos sentidos, y en cada época del año ofrece alicientes diferentes. Tiene una duración aproximada de entre 2 a 3 horas y su dificultad es baja-media, según el sentido en que se haga.



## RUTA DE LAS VIÑAS

Salida y llegada: Área recreativa de Cuadros.

Término municipal: Bedmar y Garciez.

Dificultad: Media.

Recorrido: 9 km.

www.juntadeandalucia.es

> Medioambiente  
> Sendero señalizado  
Las Viñas



# UN PARAÍSO PARA LA AVENTURA

La provincia de Jaén es mundialmente conocida por sus 550.000 hectáreas de olivar y sus más de 66 millones de olivos. Cuatro parques naturales y un sinfín de encantos para todos los públicos. Los bastos entornos naturales nos permiten sumergirnos y aislarnos del bullicio mientras que practicamos multitud de actividades deportivas.

[ AVENTURAS PARA TODOS ]  
 Por JOSÉ CARLOS DOMÍNGUEZ - LA PRÓXIMA PARADA



Pico Miramundos, parque natural Sierra Mágina.

Que Jaén es un paraíso para la aventura es algo que pude probar de primera mano gracias al *famtrip* organizado por la Diputación de Jaén. Durante un completo fin de semana tuvimos ocasión de realizar diversas disciplinas en sintonía con el entorno que nos rodeaba. Actividades que tienen en cuenta el impacto de la huella ecológica para minimizar el impacto ambiental que genera nuestra presencia. Eso nos muestra que lo que buscan los agentes y organismos turísticos en Jaén es captar un tipo de turismo responsable con el medio ambiente. Una forma de escapar del turismo de masas, que busca aprovechar los

recursos naturales de la forma más comprometida posible.

## SIERRAS DE CAZORLA, SEGURA Y LAS VILLAS

Gran parte de esa actividad turística se desarrolla principalmente alrededor de Cazorla. Este coqueto municipio jienense se encuentra en las faldas de la Sierra de Cazorla. Su localización en el parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas le confiere un atractivo sustancioso para el turismo. Y por sus condi-

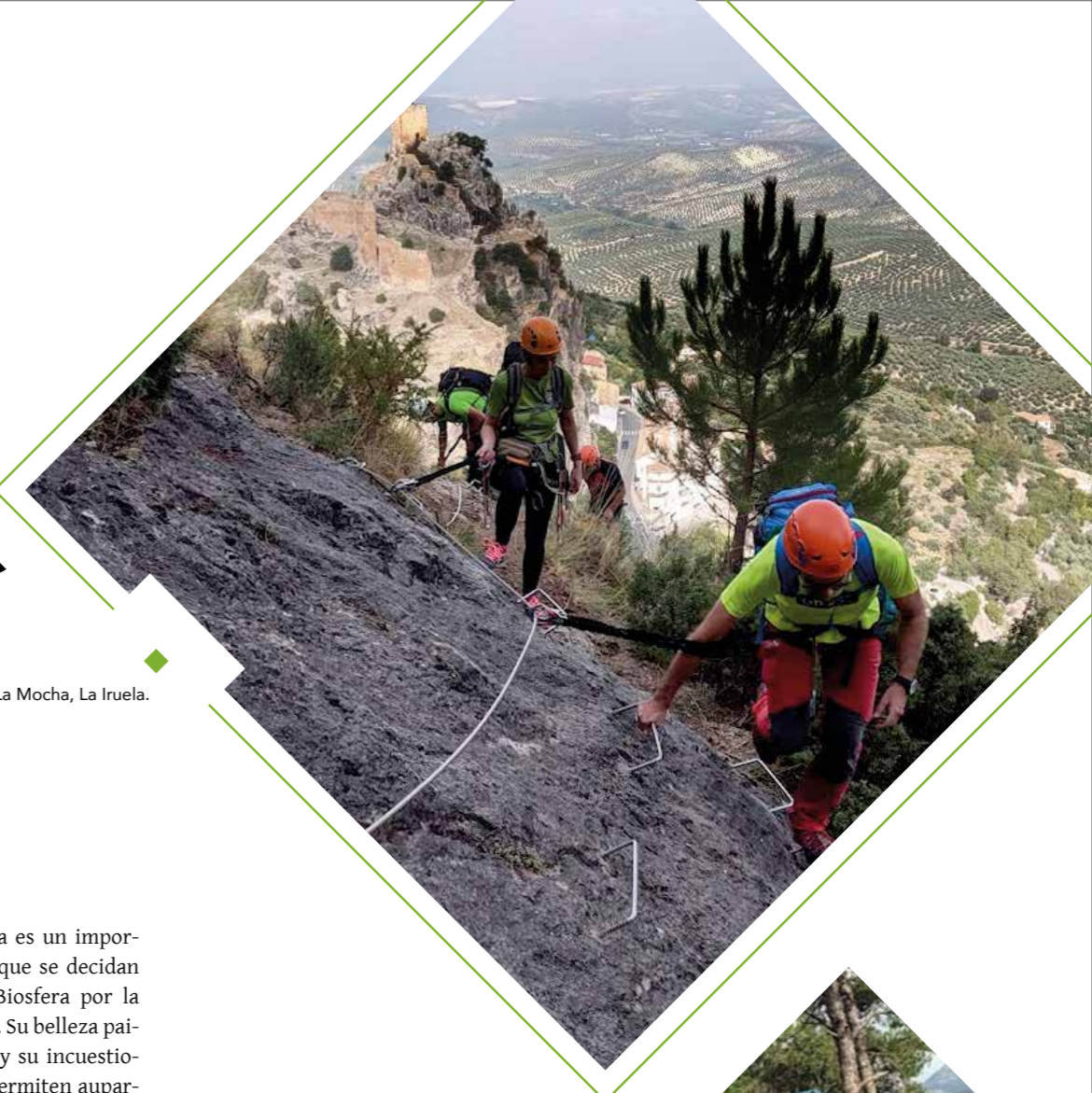
LAS CUMBRES DE SIERRA MÁGINA SON IDEALES PARA EL SENDERISMO DE ALTURA

[www.laproximaparada.com](http://www.laproximaparada.com)



ES IMPORTANTE MINIMIZAR EL IMPACTO AMBIENTAL QUE GENERA NUESTRA PRESENCIA EN EL ENTORNO NATURAL QUE VISITAMOS

Vía Ferrata de La Mocha, La Iruela.



ciones, el turismo de aventura es un importante reclamo para todos los que se decidan a visitar esta Reserva de la Biosfera por la UNESCO —declarada en 1983—. Su belleza paisajística, su riqueza biológica y su incuestionable patrimonio cultural le permiten auparse entre los entornos naturales más visitados de toda España.

## OTROS DESTINOS

Aunque el entorno de Cazorla es fuente inagotable de recursos, no hay que olvidar otras zonas de la provincia de Jaén en las que el turismo activo se ha ido desarrollando en los últimos años. Uno de los focos diferenciadores y de igual atractivo es Sierra Mágina. Este parque natural se extiende por el centro-sur de la provincia. Su núcleo principal cuenta con varios picos que sobrepasan los 2.000 metros de altura, por lo que es un punto muy a tener en cuenta si nos gusta el senderismo de altura. A los que disfrutamos de caminar en plena naturaleza, sabemos que después de un esfuerzo previo durante un ascenso en altitud, nada es más reconfortante que llegar a la cima y disfrutar de las vistas.

El turismo de aventura es una apuesta con mucho futuro en la provincia de Jaén. Un entorno natural único, un patrimonio cultural y gastronómico significativo, así como una serie de empresas que apuestan fuerte por un tipo de turismo más concienciado con el medio ambiente y que busca no generar una masificación de sus servicios.

## NUEVAS FÓRMULAS PARA LA AVENTURA

Otro de los puntos cuando tratamos las diferentes versiones que nos ofrece el turismo, es pensar que todo está inventado. Pero es indudable que aún es posible imaginar nuevas fórmulas que nos permitan realizar las visitas de forma diferente como son las bicicletas eléctricas. La evolución de la tecnología ha ideado estos medios de transporte que nos permiten desplazarnos de una forma mucho más sencilla y con menos esfuerzo que en las bicicletas convencionales. De esta forma, cualquier cliente de este tipo de rutas de montaña se

podrán adentrar en las entrañas de la sierra con una facilidad pasmosa. Una manera que nos cautivó por el sin fin de posibilidades que nos ofrece. Una forma de igualar las condiciones físicas de un grupo numeroso y que todos puedan ir al ritmo que deseen, simplemente limitando o aumentando el uso del motor eléctrico. Indudablemente el uso de las nuevas tecnologías no está reñido con el turismo de aventura, a la vista está la fantástica opción que tenemos disponible.



# PARQUE AVENTURA CAZORLA

Son 39.220 metros cuadrados de pura diversión para toda la familia. Un circuito de puentes a cuatro metros de altura y más de 500 metros de tirolinas son los grandes atractivos de Parque Aventura Cazorla que abrió sus puertas en 2019.

[ AVENTURAS PARA TODOS ]

Fotos: PARQUE AVENTURA CAZORLA



Los visitantes al parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas cuentan desde febrero de 2019 con un nuevo lugar para la diversión y el ocio. Son casi 40.000 metros cuadrados del Parque Aventura Cazorla, donde se ofrecen actividades orientadas, sobre todo, a un turismo familiar.

De jueves a domingo, durante todo el año, se puede disfrutar de un circuito de puentes, durante unos 45 minutos. Hay un puente para niños de entre 6-11 años a 50 centímetros de altura, y otra modalidad para niños de más de 11 años y adultos que se eleva hasta los 4 metros de altura. Estos puentes están sobre postes en vez de árboles.

La otra actividad estrella del Parque Aventura Cazorla es el circuito de tirolinas

que dura unos 30 minutos. Son en total 540 metros de descensos en tres tirolinas: una de 140 metros y dos de 200 metros para niños con peso mínimo de 35 kilos.

Desde este parque de aventuras, que depende del Ayuntamiento de Cazorla, se ofrecen también actividades como paintball o un circuito de tiro con arco, con cervatana. Apuestan por mantener las tradiciones de la sierra, y por ello cuentan con una pista oficial donde practicar los bolos serranos.

Un rocódromo de 8 metros y aventuras anexas como el senderismo completan la gran oferta para el turismo familiar a tan solo un paso de la localidad de Cazorla.



EL CIRCUITO DE PUENTES Y LA TIROLINA SON GRANDES ATRACTIVOS DEL PARQUE DE AVENTURAS

<https://cazorla.es/parqueaventuras/>



SON 140 METROS DE TIROLINA CON UN DESNIVEL DE OCHENTA METROS SOBRE EL RÍO

PARQUE AVENTURA CAZORLA propone actividades individuales y para grupos, para todas las edades: rappel, tirolina, escalada, tiro con arco, paintball, puentes arbóreos, vía ferrata, senderismo y juegos tradicionales.



AVENTURA

• GENTE PRO • DESTINO • COMPETICIÓN

## EN LA CUERDA FLOJA

El puente tibetano de Frailes está ubicado junto a una tirolina muy particular: sale desde la puerta del ayuntamiento. Desde su inauguración el año pasado, más de nueve mil personas han vivido la aventura de recorrer estas dos instalaciones.

[ AVENTURAS PARA TODOS ]

[www.frailes.es](http://www.frailes.es) > Tirolina y Puente colgante



A finales de 2018 se inauguró la tirolina de Frailes. Con 140 metros de longitud tiene una particularidad única en el mundo y es que su comienzo está en la puerta de un ayuntamiento. Pocos meses después se estrenaba el puente tibetano con 150 metros de largo. Ambas instalaciones son de gran desnivel —80 metros—, lo que supone un gran atractivo, unido al bello paisaje donde transcurre: el río Belillo.

En 2019 más de nueve mil personas de doce países llegaron a Frailes para realizar estas actividades. Países tan dispares como México, Perú, Japón o China donde sus turistas aprovechaban su visita a la provincia de Jaén para acudir hasta la Sierra Sur. De España llegaron turistas de las cincuenta provincias para lanzarse por la tirolina y cruzar el puente. Desde una niña de dos años hasta un hombre de 97. Como se puede comprobar actividades para todos los públicos.

Gracias a la gestión de este recurso turístico y de aventuras, Guadalquivir Activo recibió el premio Lince. Para realizar y cruzar el puente hay que abonar diez euros, aunque el precio es menor si se hace en grupos, aunque también hay posibilidad de hacer una de las dos actividades nada más. Turismo y aventura para toda la familia.

# LA MOCHA. FERRATA PARA LA AVENTURA

Ubicada en La Iruela, la vía ferrata de La Mocha supone una oportunidad única para iniciarse en esta modalidad. Con un nivel 3 de dificultad hará disfrutar, al que se atreva, no solo del recorrido sino de las vistas que se pueden contemplar.

[ VÍAS FERRATAS ]

Por JOAQUIM MAÑAS MARCIÑACH - DE ANDAR

## DEANDAR.COM

Deandar.com es un blog para amantes de las vías ferratas, el senderismo y la bicicleta con rutas al aire libre, principalmente en la Península Ibérica, pero también de otros países. Puedes ampliar información sobre La Mocha:

[www.deandar.com](http://www.deandar.com)



## COMPROMISO CON SU SIERRA

Belén Piñar ocupa la dirección de Tierra Aventura Cazorla. Es una mujer de familia serrana, que creció por estos montes y que decidió quedarse para emprender en una empresa de turismo activo. Uno de sus proyectos estrella es la vía ferrata de La Mocha. Una experiencia vital basada en la más alta tecnificación. "...es posible seguir viviendo en las zonas de montaña. Aquí hay espacio para la gente joven."

La vía ferrata de La Mocha, en La Iruela, es una de las mejores vías ferratas de iniciación que hemos recorrido hasta la fecha con un itinerario variado y es recomendable hacer la subida con un guía.

Es larga, variada y no exenta de desafíos, en un entorno único en la entrada del parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, el mayor espacio protegido de España y el segundo de Europa. Esta zona tiene, además, un área de prácticas antes de empezar el itinerario en sí. Un muro de 10 metros equipado con escalones y cable de vida del que se desciende vía rapel. Es el momento de calibrar las fuerzas antes de entrar en materia. Hay incluso un pequeño desplomado donde poner a prueba si nuestros brazos responderán. El acceso para comenzar la subida se inicia en una escalera de cable tipo electrón con una trampilla superior. De aquí hacia arriba espera un itinerario que gradualmente va aumentando la dificultad. En total, 6 sectores verticales unidos por cortas repisas más o menos horizontales, con escapes (por si alguien está en apuros) y un tramo final en flanqueo hasta el puente tibetano de 40 metros.

El primer sector —de 30 metros— y el segundo —de 15— son de calentamiento. Aunque verticales, tienen abundante material que facilita la progresión. Es en el tercer sector vertical —15 metros— donde encontramos la primera dificultad: un desplome cercano al K4, corto y explosivo. Para evitar sustos a los que se inician, se ha equipado por la derecha una escalera metálica que lo evita.



Foto: QUIM MAÑAS

Desde aquí las vistas al castillo de la Iruela son espectaculares, pero más arriba todavía mejoran. Pasado el tercer sector nos acercamos al cono superior característico de La Mocha y, por tanto, a la zona más aérea de la vía ferrata. Encontraremos un par de resaltes verticales bien equipados de 25 y 32 metros antes de tomar el desvío de variantes en el collado de los Valientes. Si seguimos hacia arriba cogemos la variante difícil. A la derecha, la variante fácil, poco aérea y sin el puente tibetano. 160 metros de alternativa accesible para los que ya han subido hasta aquí. Si hay ganas de más, merece la pena seguir hacia arriba donde espera el tramo más largo y sostenido —69 metros—, con el paso de "las Hormigas".

El gran cierre a la subida llega con el puente tibetano que regala grandes vistas y emoción extra con el inevitable tambaleo de cables. Para volver al punto de partida hay dos opciones: un recorrido de 20 minutos por el sendero de Las Ánimas o alcanzar el GR 247 Bosques del Sur, con una hora de caminata.



Foto: TIERRA AVENTURA

LOS PAISAJES QUE SE PUEDEN CONTEMPLAR EN LA CIMA DE UNA VÍA FERRATA SON ESPECTACULARES



## OTRAS PROPUESTAS

### 1 LA MOCHA

T. M.: La Iruela.  
Recorrido: 565 metros.

### 2 SIERRA SUR

T. M.: Castillo de Locubín.  
Localización: Paraje del río San Juan.  
Recorrido: 500 metros.

A cuatro kilómetros de la localidad de Frailes, el encuentra el comienzo de la vía ferrata de la Sierra Sur de Jaén en el nacimiento del río San Juan, un paraje espectacular considerado una de las maravillas de esta comarca. De unos 500 metros de distancia, y con fácil acceso desde la misma carretera, tiene un desnivel de unos 125 metros en el cerro de la Sierrezuela. Es recomendable, como todas estas actividades, realizarlas con un guía o monitor experto. El tiempo estimado es de unas 3 horas y uno de

T. M.: Término municipal

sus puntos más atractivos es el puente tibetano. Desde su cima se pueden contemplar hermosos paisajes de la sierra.

### 3 FUENTE NUEVA

T. M.: Villanueva del Arzobispo.  
Localización: Charco del Aceite.  
Recorrido: 350 metros.

En uno de los parajes más conocidos de la Sierra de Las Villas, el Charco del Aceite, se encuentra la vía ferrata de Fuente Nueva, de reciente creación. Una actividad recomendable para los que se acercan a disfrutar de la naturaleza y la aventura en este parque natural de la provincia de Jaén. La vía ferrata de Fuente Nueva tiene unos 350 metros de longitud. Comienza con siete metros de progresión vertical, para avanzar unos 25 metros en horizontal y otros 28 de ascensión. Tres tramos más que suman casi cuarenta metros de longitud nos permitirá disfrutar del paisaje y el deporte en plena naturaleza.

### 4 LA MALENA BLUES

T. M.: Cazorla.  
Localización: Cazorla.  
Recorrido: 57 metros.

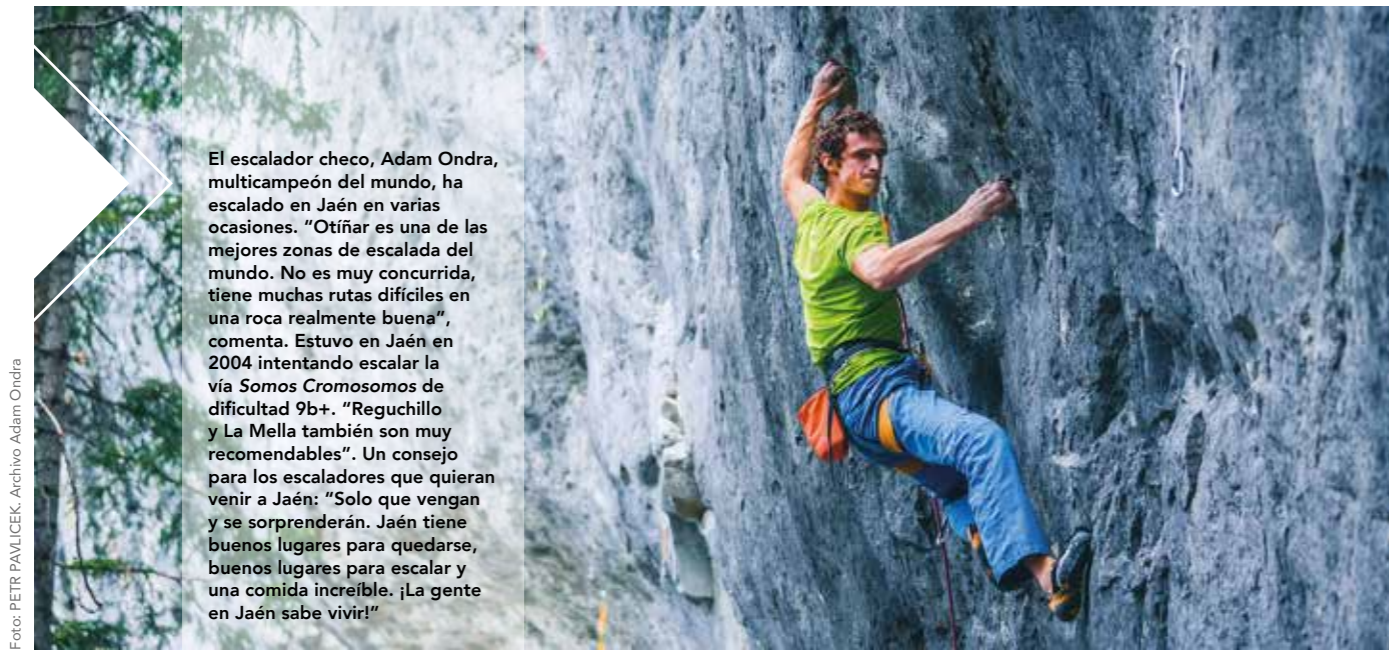
A apenas tres kilómetros de la localidad de Cazorla, la empresa Tierraventura ha equipado una nueva vía ferrata en la provincia de Jaén. Se llama Malena Blues. No es muy larga, pero sí divertida. Apenas 55 metros de desnivel con una dificultad media y un recorrido de 57 metros. Se puede realizar la subida en unos quince minutos y el tiempo de descenso es de 7 minutos.



# ESCALADA A UN PASO DE LA CAPITAL

No hay que desplazarse muy lejos de la capital para escalar. Jaén tiene la fortuna de que muy cerca del casco urbano existen algunas de las mejores zonas de escalada de la provincia. En las mismas faldas del Castillo, en Reguchillo o en Otiñar los escaladores encuentran escuelas para disfrutar de esta actividad.

[ ESCALADA ]



El escalador checo, Adam Ondra, multicampeón del mundo, ha escalado en Jaén en varias ocasiones. "Otiñar es una de las mejores zonas de escalada del mundo. No es muy concurrida, tiene muchas rutas difíciles en una roca realmente buena", comenta. Estuvo en Jaén en 2004 intentando escalar la vía Somos Cromosomos de dificultad 9b+. "Reguchillo y La Mella también son muy recomendables". Un consejo para los escaladores que quieran venir a Jaén: "Solo que vengan y se sorprenderán. Jaén tiene buenos lugares para quedarse, buenos lugares para escalar y una comida increíble. ¡La gente en Jaén sabe vivir!"

Foto: PETR PAVLICEK. Archivo Adam Ondra

Reguchillo despertó el interés de los escaladores locales allá por 1998. Un lugar al que se accede por carretera dirección Jabalcuz, o bien paseando a través del carril bici que nos deja justo a la entrada donde comienza esta idílica zona de escalada.

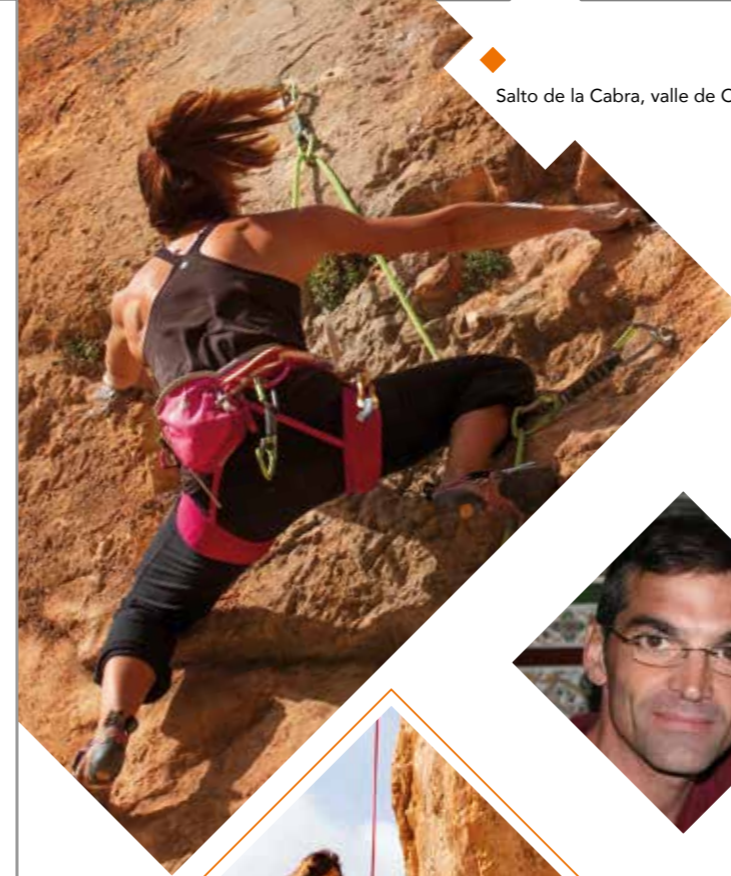
Emprendedores en el mundo de la escalada como José Luis Aceituno, Juan Alberto Vidal, Néstor López y Sergio Serrano, comenzaron a equipar las vías deportivas en las zonas más bajas de este impresionante muro calizo. Es a partir del año 2000 cuando toma más fuerza este equipamiento, ampliándose otros sectores como las zonas más altas y desplomadas.

Reguchillo ofrece más de 400 rutas de escalada deportiva, desde III hasta 8c+, con varios proyectos pendientes de encadenar. Predominan las rutas de un largo, encontrando también algunas de dos y tres. Cuenta con un amplio abanico geomorfológico como fisuras, espolones, panzas y diedros que dan tridimensionalidad a los muros, con una inclinación que varía desde placas tumbadas hasta techos, abundando ligeros desplomes anaranjados. La adherencia es extraordinaria, llegando incluso a la abrasión en determinados muros. Regletas y chorreras son los cantos que se encontrarán por excelencia, aunque no se dejará

de agarrar fisuras y agujeros en muchas de sus vías. Lugar de obligada visita para los amantes de esta disciplina deportiva, en un entorno idílico que alberga gran patrimonio de flora y fauna. Especialmente aconsejado en los meses de invierno, aunque es posible escalar durante todo el año.

## LA EXPERIENCIA

"Escalar en Reguchillo es una sensación única que aporta paz, tranquilidad y escalada sobre vías de una calidad de roca y movimientos excelente, así como el clima,



Salto de la Cabra, valle de Otiñar.



“ESCALAR EN REGUCHILLO APORTA PAZ SOBRE VÍAS DE UNA CALIDAD DE ROCA Y MOVIMIENTOS EXCELENTE”

## SERGIO SERRANO

Reconocido como uno de los mejores escaladores andaluces de la últimas hornadas, trepa con absoluta naturalidad en distintos tipos de roca. Entre otros títulos deportivos, Sergio ha sido campeón de Andalucía de escalada en bloque, una modalidad reservada para los acróbatas verticales. Un giennense que lleva años cuidando la escalada en Jaén y ejerciendo de anfitrión de los escaladores de todo el mundo que llegan a la provincia cada año. En este número de la revista ha sido nuestro asesor desinteresado sobre escalada.



un medio natural extraordinario donde no imaginas que es normal cruzarte con cabras montesas tan cerca de la ciudad. Y tras un día de escalada, Jaén está a un paso donde se pueden disfrutar todos sus servicios", analiza Sergio Serrano, un escalador local que fue de los primeros en equipar vías en las distintas escuelas.

Pero Reguchillo no es la única zona disponible. "En realidad, cada zona de escalada en Jaén es diferente a otra. Ese es el punto fuerte de Jaén: la amplia variedad de zonas con estilos de escalada diferentes, pero en un radio de apenas 20 kilómetros", describe Sergio Serrano.

ESCUELAS A LAS AFUERAS DE JAÉN CAPITAL

1 > **CASTILLO DE SANTA CATALINA**  
T. M.: Jaén.  
Vías: 104.

Es una de las escuelas de escalada más cercanas a la capital. Se encuentra al pie del Castillo de Santa Catalina que domina toda la ciudad. Con roca caliza de calidad y una altura máxima de 40 metros tiene dificultades de hasta 7c+.

T. M.: Término municipal

2 > **VALLE DE OTIÑAR**  
T. M.: Jaén.  
Vías: 50.

Es una de las mejores zonas para la práctica de la escalada en toda la provincia y con un gran valor paisajístico. Muchas vías de dificultad 7a y 7c+, llegando a varias de 8 e incluso una 9b+. Está muy bien equipada y es también apta para los que se inician.

3 > **REGUCHILLO**  
T. M.: Jaén.  
Vías: 5.

Tiene pocas vías pero ideales para una escapada, sobre todo para aquellos que ya tienen conocimientos de escalada deportiva porque es muy técnica. La altura media es de 16 metros y la máxima llega a los 30. Zona muy cercana a Jaén.

4 > **TAJOS DEL CANJORRO**  
T. M.: Jaén.  
Vías: 120.

Con vías desde grado IV hasta el 8a, es una de las escuelas de escalada más conocidas de Jaén capital. Se practica en una roca caliza gris de buena calidad y con paredes que llegan a los 55 metros de altura aunque la media es de 20 metros.

## OTRAS ESCUELAS



La provincia de Jaén cuenta con otras escuelas muy apreciadas por los escaladores. Aunque en las más cercanas a Jaén han estado auténticas celebridades de este deporte como Adam Ondra o los hermanos Pou, localidades como Torres con Las Cimbras <5>, aportan sus paredes para deleite de estos deportistas. El Cerro de la Golondrina <6> con 16 vías, en Jódar, o en el embalse de la Lancha en Andújar <7> con 25 vías de roca granítica, son también paraísos de escalada.



# UNA ESTRELLA POR LA SIERRA SUR

La naturaleza exuberante de las montañas, campiñas y vegas de nuestra provincia conservan productos, recetas y alimentos que nos llegan directamente desde la tradición y de la tierra, que son de la más alta calidad. Una buena ruta nos llevará por la Sierra Sur disfrutando de gastronomía y ciclismo durante casi cien kilómetros de recorrido.

[ OLEOTURISMO ]

Por PEDRO SÁNCHEZ - BAGÁ JAÉN (RESTAURANTE 1 ESTRELLA MICHELÍN)



Cumbre de La Pandera.

Foto: WIKIPEDIA

El carácter rural y periférico de una provincia como la nuestra podría parecer negativo, pero sin duda es una garantía para la conservación de los productos de la tierra. Los alimentos y las recetas basadas en los productos locales son una medida extraordinaria para conocer nuestros paisajes. Quiero aprovechar mi doble pasión por la cocina y el ciclismo para sugerir una ruta en bicicleta por la Sierra Sur de Jaén, una de mis clásicas para disfrutar de los paisajes, los sabores, las carreteras tranquilas y la buena gente.

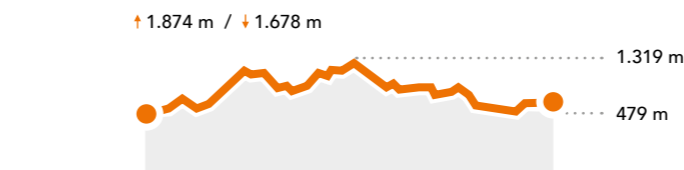
Recomiendo este recorrido para primavera, aprovechando la temporada de setas, con inicio en nuestra ciudad y final en Alcaudete. Puede realizarse en una o dos jornadas,

pero yo os propongo dos días para disfrutar con calma de restaurantes y alojamientos que permitirán disfrutar de la experiencia hedonista de este pequeño viaje. A lo largo de la ruta encontraremos regalos para el paladar que nos contarán en qué lugar estamos y cómo comen y viven estas gentes.

Desde Jaén, después de pasar por la catedral de Santa María, saldremos por la carretera A-6050. Nuestro pedaleo dejará a la derecha el arroyo Reguchillo y la inmensa montaña de Jabalruz, además de sus jardines románticos y los baños termales pendientes de reapertura. Después de una subida suave pero prolongada llegaremos al mirador de Los Villares que bien merece una parada para apreciar el paisaje de la

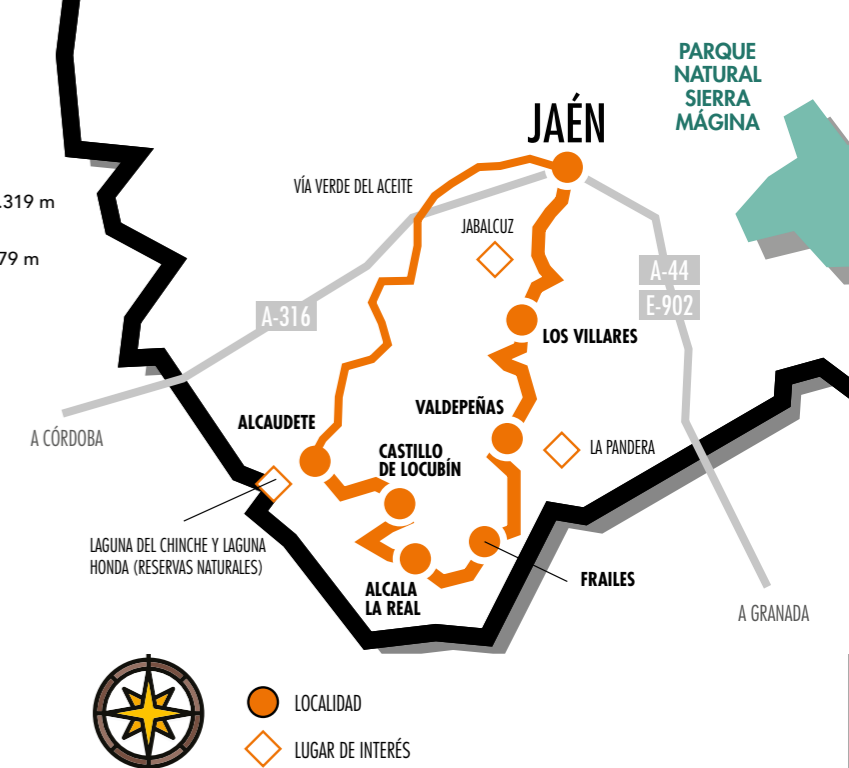
Sima Encantada y los acantilados de Mingo. La bajada hasta el río Frío y la localidad de Los Villares siempre es un regalo. En este pueblo podemos recargar el bidón de agua y tomar un refrigerio en la misma A-6050 que atraviesa la localidad, y sobre la que seguiremos rodando.

Comienza un gran puerto de montaña que ascenderá en un trazado curvado en el que se gana altura sin parar hasta alcanzar el cruce con la carretera de Fuensanta de Martos. En este punto la vegetación ha cambiado, estamos acercándonos a la alta montaña. La Pandera queda al alcance de la mano..., o eso parece. Durante varios kilómetros llanaremos para coger resuello. Ha llegado el momento de descender el



## RUTA CICLOTURISTA Y GASTRONÓMICA POR LA SIERRA SUR DE JAÉN

**Recorrido:** 93 kilómetros, con posibilidad de ampliación por la Vía Verde del Aceite.  
**Altitud máxima:** 1.319 m.s.n.m.  
**Desnivel positivo acumulado:** 1.881 metros.  
**Desnivel negativo acumulado:** 1.685 metros.



Pedro Sánchez, chef del restaurante Bagá primera estrella Michelin de la provincia de Jaén.



### MIS CONSEJOS PARA LOS DEPORTISTAS QUE SABOREAN LO AUTÉNTICO:

- ◆ Setas de temporada, como las colmenillas, recién recogidas de los montes
- ◆ Cerezas recién cogidas, de Castillo de Locubín
- ◆ Relleno de carnaval de Embutidos Montañez, de Alcalá la Real
- ◆ Morcilla de La Abuela Laura, de Frailes
- ◆ Cerveza artesana Tierra de Frontera, de Alcalá la Real
- ◆ Vinos Campoameno, de Frailes
- ◆ Quesos de cabra de Quesería Sierra Sur, de Alcalá la Real
- ◆ Vinos Marcelino Serrano, de Alcalá la Real
- ◆ Los AOVEs (Aceites de Oliva Virgen Extra) 2020



puerto hacia Valdepeñas de Jaén, o si estamos en muy buena forma física podremos afrontar la cima de La Pandera, uno de los puertos míticos de la Vuelta Ciclista a España, conocido como el Tourmalet andaluz. La cima se encuentra a 1.872 metros de altitud, y cuenta con rampas de más del 15% de desnivel. Esta derivación solo es aconsejable para los muy expertos y podrá ser motivo de otra visita específica. La bajada lleva hasta Valdepeñas de Jaén que supone el ecuador de la jornada. En esta localidad hay otro hito ciclistico de obligada pedalada: el muro de Valdepeñas. El cuestarrón de las Eras del Chaparral tiene solo un kilómetro de longitud, pero cuenta con rampas que alcanzan el 23% de desnivel, y una pendiente media que ronda el 10%.

El recorrido continúa por la A-6050 pero en su tramo más solitario y montañoso hasta el puerto de Locubín. En este punto cambiamos de carretera (JV-2262) para di-

rigirnos hacia el pueblo de Frailes. Nuestro destino y final de jornada es el hostal Sierra de La Martina, cuya carreterita de acceso aparecerá a la derecha, bajando después de pasar los raspones de la Chorrera del Hoyo.

La segunda jornada comienza en Frailes seguido de un rosario de pequeñas poblaciones que nos llevarán hasta la fortaleza de La Mota. Visita obligada a este conjunto fortificado que corona la ciudad de Alcalá la Real y que durante siglos controló el paso entre los reinos de Granada, Jaén y Córdoba. Por la carretera N-432 pronto avistaremos la torre del homenaje del castillo calatravo de Alcaudete. No obstante yo aconsejo optar por la N-432a para desviarnos hasta Castillo de Locubín. Algunas de las mejores cerezas de España nos esperan al final de la primavera en este pueblo.

Nuestra ruta por la Sierra Sur termina en Alcaudete. El castillo y el centro de interpretación de la Orden Militar de Calatra-

Degusta Jaén es la iniciativa de la Diputación que reúne los productos agrolimentarios de nuestra tierra. Muchos de ellos nacen a lo largo de este recorrido.

[www.degustajen.com](http://www.degustajen.com)



# FIA: MODALIDADES DE VUELO

Cada primer fin de semana de junio se celebra el Festival Internacional del Aire. Más de veinte mil personas se congregan, atraídos por El Yelmo y la Sierra de Segura. El FIA es mucho más que una competición y no hay nada igual en el resto de España.

[ AVENTURAS AÉREAS ]



El Yelmo  
Cortijos Nuevos  
Email: [coordinador@fiaelyelmo.com](mailto:coordinador@fiaelyelmo.com)

Organiza el Ayuntamiento de Segura de la Sierra.

Se celebra cada año el primer fin de semana de junio.

[www.fiaelyelmo.com](http://www.fiaelyelmo.com)



## 1 > OPEN EL YELMO XC

Es una competición pensada para todo tipo de participantes, desde pilotos de cross experimentados, hasta pilotos que se están iniciando en la distancia y quieren mejorar sus marcas personales sabiendo que cuentan con apoyo y más seguridad, gente siguiendo su vuelo y un briefing con consejos sobre la zona y la meteorología. Una competición de distancia libre, para volar sin ataduras y horas de vuelo hasta el atardecer.

## 2 > DRONE WORLD CUP EL YELMO

El Club de Parapente El Yelmo organiza esta competición en la categoría F9U Drone Racing en el campo de fútbol de Cortijos Nuevos, coincidiendo con la celebración del FIA. En esta prueba pueden participar todos los pilotos en posesión de licencia FAI, contando la puntuación oficial para el campeonato mundial de la modalidad. El número de participantes, por razones organizativas, no puede exceder de 64. El circuito estará en un

espacio de 140x90 a varias alturas dentro del campo de fútbol donde los pilotos tendrán que realizarlo en el menor tiempo.

## 3 > FREESTYLE EN PARAMOTOR

Permite las maniobras más espectaculares debido a su dinamismo y cercanía. Se celebra en el aterrizaje oficial y se pueden realizar evoluciones muy cerca del suelo como maniobras SAT, wings over, loops, con un control más directo con las distancias gracias al motor.

EL ENTORNO DONDE SE CELEBRA EL FIA EL YELMO PERMITE DISFRUTAR ADEMÁS DEL PATRIMONIO NATURAL Y MONUMENTAL DE SEGURA DE LA SIERRA



Arriba, sobrevolando Segura de la Sierra.



## NO SOLO VOLAR

El FIA El Yelmo es la mayor concentración de parapentistas del sur de España, pero alrededor del festival existe ya una cultura que va más allá de la competición. Desde hace años, se celebra también el Festival de Cine del Aire con producciones en formato corto y largo, que llegan desde todos los puntos del planeta, con una temática que tiene que ver, lógicamente, con el mundo del aire y cuyas proyecciones son muy seguidas por el público que asiste al Festival. Presencia habitual en las últimas ediciones son los helicópteros y aviones de los tres ejércitos que actúan en El Yelmo con sus acrobacias y maniobras casi imposibles. En 2015 empezaron a aparecer los primeros drones volando por la Sierra de Segura en modo exhibición. Poco a poco fue calando hasta que en 2018 se celebraba la primera prueba del Campeonato de Andalucía. Y el Trail Running FIA el Yelmo, veterana prueba de carreras de montaña.



# SIETE PILILLAS, DONDE SIEMPRE SE VUELA

Pegalajar es uno de los municipios donde el vuelo es uno de los grandes atractivos de la zona. La zona de vuelo de Siete Pilillas es habitual en las grandes citas deportivas del aire a nivel andaluz y español ya que ha acogido cuatro campeonatos de España en los últimos años. El Club de Vuelo Pegalajar nos cuenta las características de esta zona.

[ AVENTURAS AÉREAS > ZONAS DE VUELO ]



Volando sobre los olivares de la comarca de La Loma.

La provincia de Jaén por su orografía tiene bastantes zonas de vuelo y Siete Pilillas, en Pegalajar, es una de las mejores zonas para la práctica del parapente a nivel nacional. Su zona de despegue y aterrizaje no es complicado en una ladera donde el vuelo es pendular, el piloto tiene el control directo, encarado a un viento de entre 10 y 20 kilómetros/hora. El parapente que se practica en la zona permite percibir la brisa del viento donde solo está el piloto y la naturaleza sobre millones de olivos que se contemplan en la campiña jiennense. Las

sensaciones son inigualables. La zona está reconocida como centro de vuelo por la FAE (Federación Aeronáutica Española) y la FEADA (Federación Andaluza de los Deportes Aéreos).

## EL ÁREA RECREATIVA

El área recreativa de Siete Pilillas, donde se encuentran las instalaciones y despegue de hierba natural, está ubicada sobre la vertiente norte del parque natural Sierra

Mágina, a dos kilómetros de la población de Pegalajar, a siete de Mancha Real y a poco más de 15 kilómetros de Jaén capital.

Desde Siete Pilillas se divisa el valle del Guadalquivir donde los visitantes pueden disfrutar del vuelo y unas vistas inmejorables. Ya desde la cumbre son visibles las localidades de Úbeda o Baeza, por ejemplo, pero en días claros se pueden ver las estribaciones de Sierra Morena con Despeñaperros como punta de lanza. La campiña hacia Córdoba siguiendo el valle del río permite llegar a la provincia cordobesa sin gran di-



Por su situación y características son muchas las pruebas celebradas en este lugar. El club Centro de Vuelo Pegalajar, fundado en 1990, organiza actividades y eventos como concentraciones, campeonatos Liga Andalucía, Liga Nacional, donde participan 120 pilotos, o cuatro campeonatos de España, con 50 pilotos.



<http://centrodevuelopegalajar.blogspot.com>

ficultad. Esta zona de vuelo está a una altitud de 93 metros con un desnivel de 360 metros y 900 metros cuadrados.

## VUELOS EN TODAS DIRECCIONES

Siete Pilillas es muy apetecible para los parapentistas por las grandes distancias que se pueden recorrer una vez estás en el aire. Por su ubicación, la zona permite vuelos de larga distancia en todas las direcciones. Algunos de estos vuelos realizados en los campeonatos que se celebran en la zona son 148 kilómetros hasta Albacete, 102 kilómetros hasta las playas de la provincia de Granada u 88 kilómetros hasta Córdoba. A partir del mes de marzo es cuando se dan las mejores condiciones que permiten grandes vuelos en térmica en ladera y disfrutar del mar de olivos que rodea esta zona.

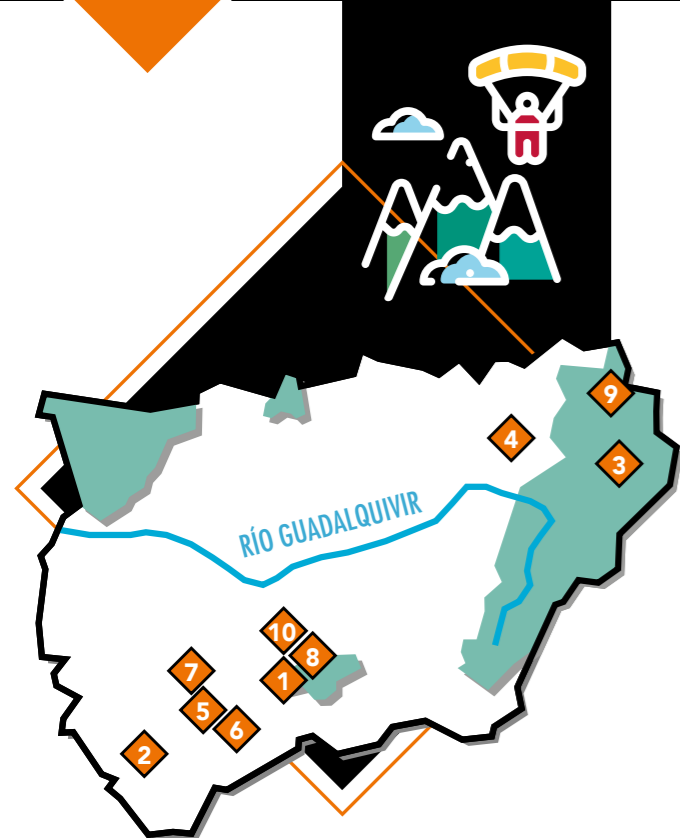
Un magnífico lugar enclavado en un paraje con las montañas de Sierra Mágina, Pegalajar se ha convertido en un referente nacional e internacional para la práctica del parapente. "Pegalajar natural, donde siempre se vuela". Pero, además, Siete Pillas es una zona donde se pueden practicar otros deportes y aventuras, como senderismo, rutas en bicicleta o escalada en La Serrezuela de Pegalajar.

POR SU UBICACIÓN, SIETE PILILLAS PERMITE VUELOS DE LARGA DISTANCIA EN TODAS DIRECCIONES

UNA ZONA DE VUELTO PARA TODOS

La zona de Siete Pilillas está situada en el municipio de Pegalajar, ubicado en el acceso sur de la comarca de Sierra Mágina y muy cerca de los picos más altos de la provincia de Jaén. Algunas de las montañas cercanas a esta ladera, desde donde cada año desfilan cientos de parapentistas, alcanzan los dos mil metros de altitud, por lo que, una vez se coge altura, se disfruta de un paisaje realmente

espectacular. La zona de despegue tiene unos 650 metros cuadrados, con amplitud para los deportistas menos expertos. Tiene dos zonas de aterrizaje: una muy cerca de la N-323a, en la antigua carretera de Granada, y la otra —más utilizada— en la entrada a Mancha Real con una amplitud de 770 metros. Esta ubicación hace que sea muy apetecible a expertos, pero también para principiantes.



# + ZONAS DE VUELO

La provincia de Jaén cuenta con diez zonas de vuelo. Su zona agreste con numerosas sierras y montañas permiten que los amantes al parapente, paramotor o paratrike encuentren un paraíso aéreo.

[ AVENTURAS AÉREAS > ZONAS DE VUELO ]

**1 > SIETE PILILLAS**  
T. M.: Pegalajar.

**2 > SIERRA DE AHILLOS**  
T. M.: Alcaudete.

Dispone de zonas de despegue en todas las orientaciones del viento, lo que multiplica las oportunidades de volar. Su ubicación permite horas de vuelo haciendo ladera en invierno y con viento norte. En julio se celebra una concentración de parapente y paramotor.

**3 > EL YELMO**  
T. M.: Segura de la Sierra.

El Yelmo es la zona de vuelo más conocida de Jaén. Aquí, cada año desde hace veinte, se celebra el Festival Internacional del Aire durante el primer fin de semana de junio. El vuelo de orientación oeste y mil metros de desnivel son los grandes alicientes que hacen del Yelmo una de las mejores zonas de vuelo del país.

**4 > CORNICABRAL**  
T. M.: Beas de Segura.

Zona para la práctica de paramotor y paratrike, ya que el

despegue es desde dos pistas de 1.500 y 700 metros de longitud por 15 metros de ancho. Tiene, además, una calle de rodadura.

**5 > LAS CIMBRAS**  
T. M.: Los Villares.

La altitud es de 920 metros con un desnivel de 255 metros. Tiene un despegue fácil, ideal para aprender con pendiente suave y extensa.

**6 > LA PANDERA**  
T. M.: Valdepeñas.

En la Sierra Sur de Jaén. Con una altitud de 1.782 metros y 800 metros de desnivel, es una zona propicia para vuelo en térmica con un despegue con orientación sur-suroeste.

**7 > JABALCUZ**  
T. M.: Jaén.

Está a una altitud de 1.618 metros. La principal dificultad de esta zona es que hay que acceder en vehículos 4x4 y completar el último tramo caminado. Eso sí, tras el despegue el esfuerzo vale la pena por la zona de vuelo y los paisajes.

**8 > ALMADÉN**  
T. M.: Mancha Real.

Zona de despegue desde más de dos mil metros de altitud en el pico Almadén, en Sierra Mágina, y un desnivel de 1.100 metros. Es uno de los picos de más altura de la provincia de Jaén.

**9 > EL PUNTAL**  
T. M.: Siles.

Zona de vuelo a 1.507 metros de altitud en el Puntal de la Ajedrea. Tiene un desnivel de 700 metros y orientación suroeste, oeste, noroeste y nornoroeste.

**10 > PEÑA DEL ÁGUILA**  
T. M.: Mancha Real.

Una zona de vuelo ideal para los que comienzan en la práctica de este deporte con zonas de aterrizaje amplias y en todas las direcciones. La altitud es de 1.260 metros, un desnivel de 350 metros y vistas al valle del Guadalquivir. Se suele aterrizar en Mancha Real.

T. M.: Término municipal

## EXPERIENCIAS

## EMPRESAS DEDICADAS AL TURISMO DEPORTIVO

En la provincia de Jaén existe una gran oferta de empresas dedicadas al turismo deportivo. Todas ellas organizan actividades y visitas para todos y ofrecen servicios complementarios para hacer de nuestra visita a Jaén una experiencia inolvidable.

[ DIRECTORIO ]



**ACTIVIDADES CPM**  
Avenida Juan Carlos I, 28. Bajo. Mancha Real.  
Tf.: 953 352 972.  
www.actividadescpm.com  
turismoactivo@actividadescpm.com

Rutas de senderismo y BTT en Sierra Mágina y Sierra de Andújar para todos los públicos. Ecoturismo.



**AVENTURA2**  
Polígono Llanos de Armiño, parcela 22. La Puerta de Segura.  
Tf.: 605 672 069.  
www.aventura2jaen.com  
aventura2jaen@aventura2jaen.com

Rafting en el Alto Guadalquivir o barranquismo en Arroyo Frío. Espeleología, puenting y kayaking.



**AKTIVJAÉN**  
Paseo de España, 40. Jaén.  
Tf.: 655 587 11.  
www.aktivjaen.es  
info@aktivjaen.es

Actividades náuticas y terrestres en grupos o individuales para mayores y para pequeños.



**AVENTURAS EL HORNICO**  
El Hornico, Embalse de La Bolera. Pozo Alcón.  
Tf.: 953 124 137.  
www.elhornico.com  
información@elhornico.com

Senderismo en Cazorla, Segura y Las Villas. Piragüismo en La Bolera y rápel.



**ALMA GAIA**  
Plaza de Andalucía, 15. Cazorla.  
Tf.: 615 339 086.  
www.almagaia.es  
info@almagaia.es

Multiaventura. Venta de productos de montaña con ofertas en la naturaleza más extrema en su dimensión deportiva.



**AVIVA TURISMO**  
Real, 93. Alcalá la Real.  
Tf.: 675 426 743.  
www.avivatuvidea.es  
vincente@romero@yahoo.es

Empresa autorizada en senderismo, montañismo o quad, aunque dedicada más a la señalización de senderos.



**ANDABOSQUES DEL SUR**  
Távaras, 21. Segura de la Sierra.  
Tf.: 609 343 478.  
www.andabosquesdelsur.com  
info@andabosquesdelsur.com

Senderismo por Campos de Hernán Perea o el pico Banderillas. Rutas de uno a seis días por el GR 247 durmiendo al aire libre.



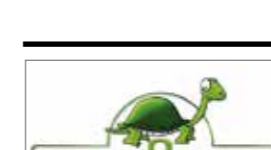
**CAMPAMENTO DE LAS HERRERÍAS**  
Carretera del Nacimiento del Guadalquivir, km. 2. Cazorla.  
Tf.: 953 727 090.  
www.puentedelasherrerias.com  
info@puentedelasherrerias.com

En sus instalaciones se puede realizar tiro con arco y escalada, así como tirolesa y arborismo en un puente tibetano.



**AVENTURA SPORT**  
Carretera de Huesa, 4. Quesada.  
Tf.: 620 350 065.  
www.aventurasport.es  
info@aventurasport.es

Turismo con perfiles para todas las edades y todos los niveles como barranquismo, piragüismo o escalada.



**CAZORLAVENTUR**  
Avenida del Campillo, 4. Local 1. Arroyofrío (La Iruela).  
Tf.: 953 011 812.  
www.cazorlaventur.com  
info@cazorlaventur.es

Kayaking y barranquismo. Escalada, rápel y tirolesa. Instalaciones propias de actividades de ocio.

EXISTEN EMPRESAS QUE LLEVAN A CABO ESTAS ACTIVIDADES



## EL TRANCO

### CENTRO DE OCIO Y TURISMO ACTIVO

Carretera A-319, km. 75.  
Poblado de El Tranco, s/n.  
**Hornos de Segura.**  
Tf.: 953 002 276.  
www.tranco.es  
info@tranco.es

Una gran tirolina de 140 metros recibe al visitante que se acerca al mayor embalse de la provincia de Jaén. El Centro Náutico y de Ocio El Tranco se ha convertido, en los últimos años, en el punto de partida para realizar numerosas actividades de turismo activo y de ocio dentro del parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Actividades como kayak, paddle surf, senderismo, ciclismo, barranquismo, rafting, vías ferratas y muchas más opciones para disfrutar. El centro dispone también de una exquisita oferta gastronómica para saborear los productos locales en un ambiente relajado y familiar. Además, su barco solar recorre ocho kilómetros del embalse de El Tranco, permite surcar este paraíso de agua y contemplar el castillo de Bujaraiza situado en una isla en mitad del embalse.



**CONTADERO AVENTURA**  
Carretera de Beas, s/n.  
**Cortijos Nuevos (Segura de la Sierra).**  
Tf.: 648 183 026.  
www.contadero.com  
info@contadero.com

Paseos a caballo. Rocódromo, tiro con arco y tirolina. Orientación y piragüismo en Hornos de Segura.



**COTA 2000**  
Camino de las Cumbres, 26.  
**La Guardia de Jaén.**  
Tf.: 607 157 983.  
www.cota2000.es  
info@cota2000.es

Actividades de ocio y campamentos de verano para los más pequeños.



**DESAFÍOS SIN LÍMITES, S.L.**  
Real, 58 A. **Cambil.**  
Tf.: 653 915 861.  
www.desafiossinlimites.com  
miguelgamizruiz@gmail.com

Alpinismo y raquetas de nieve en Peña Mágina. Escalada, barranquismo o piragüismo. Rutas de senderismo y BTT.



**EBIKE CAZORLA**  
Camino del Chorro, 16. **Cazorla.**  
Tf.: 953 721 162.  
https://es-es.facebook.com/ebikecazorla/  
Servicio de alquiler de bicicletas eléctricas y rutas en Cazorla y parque natural.



**ESTACIÓN NAÚTICA EL TRANCO**  
Carretera de El Tranco, A-319,  
km. 76. **Hornos de Segura.**  
Tf.: 699 287 223.

Alquiler de hidropedales, padel surf y piragüismo en aguas tranquilas.



**GUADALKAYAK**  
Carretera de Villanueva del  
Arzobispo a El Tranco, km. 8.  
**Villanueva del Arzobispo.**  
Tf.: 616 966 201.  
www.guadalkayak.com  
info@guadalkayak.com

Rafting y descenso de piraguas en aguas bravas en la zona del Alto Guadalquivir.



**ECOGUADALQUIVIR. SERVICIOS ECOTURÍSTICOS DE LA SIERRA DE CAZORLA**  
Santa Rita, 8. 1ª derecha. **Cazorla.**  
Tf.: 609 570 632.  
www.huertacazorla.eu  
ecoguadalquivir@gmail.com

Empresa de interpretación ambiental para conocer y experimentar el patrimonio natural, cultural y etnográfico.



**GUÍAS DE CAZORLA**  
Posteles, 18 **Cazorla.**  
Tf.: 615 551 536.  
www.guiasdecazorla.es  
info@guiasdecazorla.es

Empresa de multiaventura en Cazorla: barranquismo, piraguas, paseos a caballo, vías ferratas.



**LÚDIKA**  
Pío XII, 4. **Linares.**  
Tf.: 644 381 503.  
www.ludika.net  
ludika@ludika.net

Rutas de senderismo. Campamentos multiaventuras para escolares.



**MAFOR ANDALUCÍA**  
Martín Falero, 28. **Cazorla.**  
Tf.: 953 721 111.  
cazorla@bujarkay.com

Rutas en buggy por el PN Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Rutas a caballo desde Arroyo Frío.



**MAGINAVENTURA**  
Paseo del Chorro, 16. **Torres.**  
Tf.: 667 933 485.  
www.maginaventura.com  
juanloritegarzon@hotmail.com

Rutas 4x4, senderismo, escalada o tirolina. El producto más demandado son rutas por el Parque Natural Sierra Mágina.



**OCIO MÁGINA**  
La Libertad, 1. **Huelma.**  
Tf.: 655 891 036 / 656 366 544.  
www.ociomagina.com  
info@ociomagina.com

Turismo activo por toda la comarca de Sierra Mágina y realización de campamentos para niños.



**PEDALEA ANDALUCÍA**  
Herrón, 17. **Cazorla.**  
Tf.: 699 444 282.  
www.pedaleandalucia.com  
info@pedaleandalucia.com

Dedicada específicamente al cicloturismo, tanto de montaña como por carretera.



**PICADERO EL CAMPILLO**  
Avenida de la Caída, 13.  
**Arroyofrío (La Iruela).**  
Tf.: 696 422 296.  
picaderoelcampillo@hotmail.com

Rutas a caballo por la Sierra de Segura, para todos y de diferente duración.



**PICADERO EL CORTIJILLO**  
Carretera de El Tranco, A-319, km. 39,8 (desvío Chaparral). **La Iruela.**  
Tf.: 690 697 850.  
www.turismoencazorla.com/empresas/picaderoelcortijillo

Variedad de rutas a caballo por el parque natural Cazorla, Segura y Las Villas.



**RAFTING LAS VILLAS**  
Carretera de El Tranco, 18.  
**Sorihuela del Guadalimar.**  
Tf.: 600 243 411.  
www.raftinglasvillas.com  
info@raftinglasvillas.com

Rafting y pádel surf en el Charco del Aceite o descenso de cañones. También, vía ferrata en Fuente Negra.



**SEGURA ACTIVA**  
Francisco de Quevedo, s/n.  
**Segura de la Sierra.**  
Tf.: 607 301 716.  
www.seguractiva.com  
info@seguractiva.com

Senderismo, rutas 4x4 y actividades aéreas (parapente o paramotor), también para personas con movilidad reducida.



**SEGURAVENTURA**  
Río Los Mulos, 5.  
**La Matea (Santiago-Pontones).**  
Tf.: 665 851 139.  
www.seguraventura.eu  
informacion@seguraventura.eu

Organiza rutas de senderismo en la zona alta de Segura de la Sierra y visitas guiadas a pinturas rupestres.



**TIERRAVENTURA CAZORLA**  
Carretera de Burunchel, s/n.  
**La Iruela.**  
Tf.: 953 710 073.  
www.aventuracazorla.com  
info@aventuracazorla.com

Veinte años dedicados a la multiaventura, descenso de cañones y vías ferratas. Es concesionaria de la vía ferrata La Mocha.



**TURIMED GESTIÓN DE TURISMO**  
Madrid, 41, 2ª. **La Carolina.**  
Tf.: 650 14 90 31.  
infoturimed@gmail.com

Senderismo tradicional y senderismo teatralizado en Despeñaperros, La Cimbarra y Sierra Morena.



**TURISMO ACTIVO CAZORLA ACTIVIDADES**  
Tf.: 953 496 315.  
www.campingelrobledo.es  
campingelrobledo@gmail.com

Rutas en 4x4, arborismo o servicios de guía de senderismo, así como piragüismo o multiaventura.



**TURISMO ECUESTRE CAZORLAVATUR**  
Carretera de Huesa. **Hinojares.**  
Tf.: 685 314 922.  
www.cazorlavatur.com  
info@cazorlavatur.com

Rutas a caballo por el entorno de Hinojares, de duración variable, hasta el Guadiana Menor, Guadalentín o La Bolera.



**TURISNAT**  
José Martínez Falero,  
11. Bajo. **Cazorla.**  
Tf.: 953 721 351.  
www.turisnat.es  
info@turisnat.es

Excursiones en 4x4 a zonas restringidas en cualquier época del año del parque natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, así como senderismo y caza fotográfica.



# Jaén,

*la mayor extensión de espacios naturales protegidos de España*  
Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas • Sierra de Andújar • Sierra Mágina • Despeñaperros

*¿Te lo vas  
a perder?*